

# prisma

HSG-Studentenmagazin

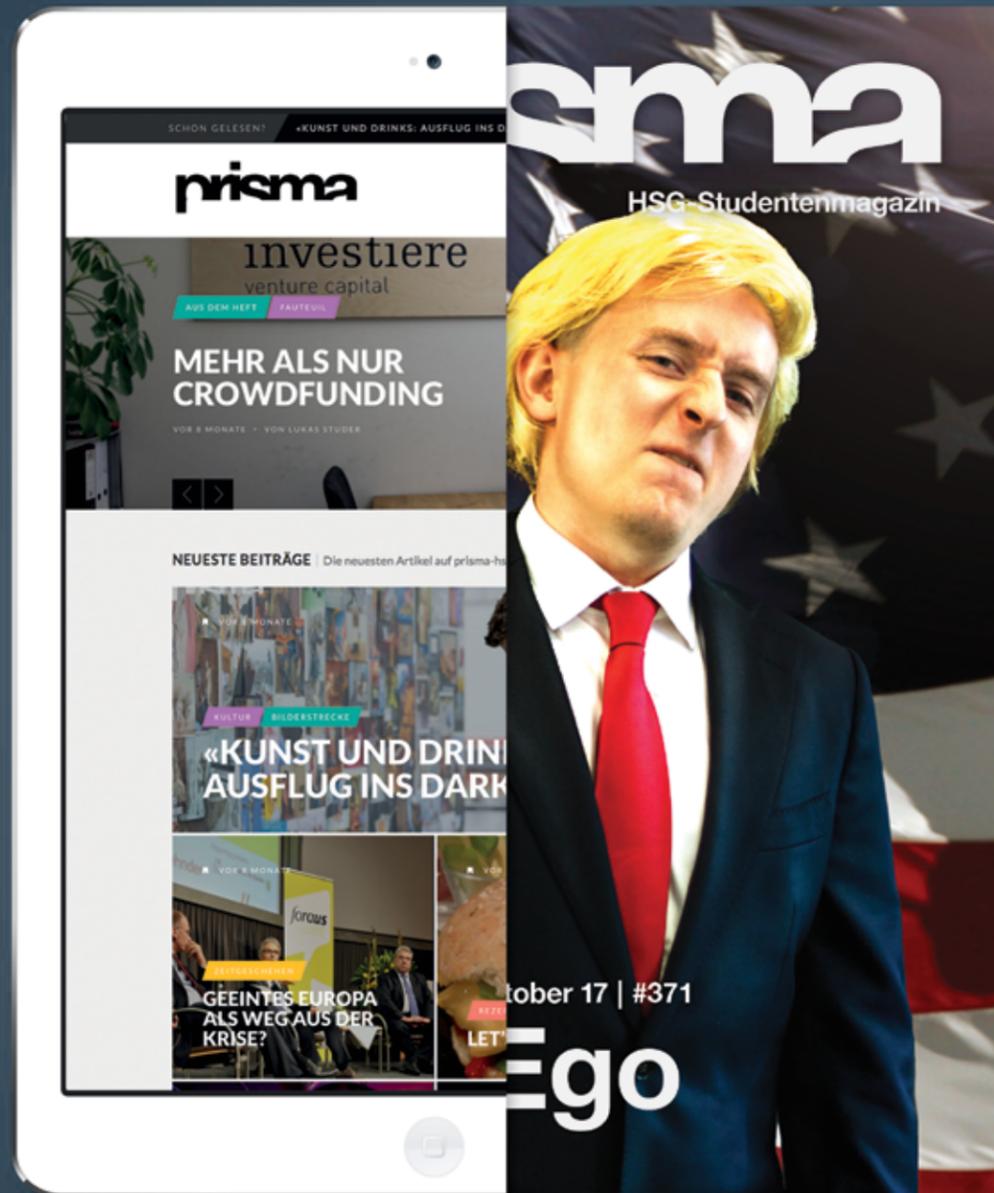


Oktober 17 | #371

# Ego

INFORMIERT DURCHS STUDIUM MIT DEM

# HSG-STUDENTENMAGAZIN



**DIGITAL** **GEDRUCKTE AUSGABE**  
AUCH DEN SOMMER ÜBER DREIMAL PRO SEMESTER  
WWW.PRISMA-HSG.CH AUF DEM CAMPUS

echt. studentisch.

## Editorial



Meine lieben Leserinnen und Leser

Show me someone without an ego, and I will show you a loser», liess sich Donald Trump zitieren. Grund genug, den mächtigsten Egoisten der Welt für unser Ego-Cover exklusiv aus dem «Amiland» einfliegen zu lassen. Doch Ego-Kritiker aufgepasst: Ein vernünftiger Egoismus ist aus evolutionärer Perspektive alles andere als fehl am Platz. Hätten unsere Steinzeit-Vorfahren aus inexistentem Egoismus ein erbeutetes Mammut nach dem anderen der Familie von nebenan abgetreten, wäre auch unsere heutige Existenz mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit inexistent. Andererseits ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Mehrzahl der «ungesunden» Egoisten in der Einzahl leben. Gebt dem Gedanken, anderen Individuen mit Respekt zu begegnen, doch wenigstens den Hauch einer Chance. Als Sofortmassnahme lege ich allen Ich-Idioten, die zusätzlich des Englischen mächtig sind, die Lektüre des Altruismus-Artikels von Kevin Kohler

und Jessica Eberhart ans Herz. Inwiefern die Handlungsunfähigkeit der SHSG-Rekursstelle deren gültig gewählten Mitglieder aufs Selbst schlägt, haben Jana Pensa und unser anti-egoistische Präsident Alessandro Massaro in Erfahrung gebracht. Unser Interview widmet sich der Faszination Ego-Shooter, die gemäss einem Zocker aus der studentischen Mitte die soziale Kompetenz nicht auf der Strecke liegen lässt.

Die mit gesundem Narzissmus ausgestattete prisma-Redaktion ist felsenfest davon überzeugt, mit der vorliegenden Ausgabe ein zeitloses Meisterstück erschaffen zu haben. Wir wünschen eine unterhaltsame Lektüre – möge euer Ego unser Ego mögen!

Euer Chefredaktor  
Fabian Kleeb

# Inhaltsverzeichnis



Titelbild  
Fiorella Linder, Alexander Wolfensberger, Patrick Buess

06 Mensakoch und Festivalgänger  
Björn Düring



22 Buddhas der  
heutigen Zeit



06 Dr. Ludewig: «Ich habe  
eine Süßigkeit geklaut.»



## Campus

- 06 Porträt Mensakoch
- 08 Zwangsurlaub für die Rekursstelle
- 10 WG-Kolumne
- 11 Joint Medical Master
- 12 Leistungssport in Spitzenschuhen
- 15 Reform Kontextstudium
- 16 Mode-Stereotypen
- 19 Digitale Abgabe von Arbeiten

## Thema

- 20 Narzissten als Politiker – Politiker als Narzissten
- 22 Achtsamkeitstraining als neues Wundermittel
- 24 Sport als Ego-Generator
- 26 Beyond Ego
- 28 Wer bin ich und wer bist du?

## Menschen

- 30 Dr. Revital Ludewig privat
- 33 Interview mit Zocker Richard Goos
- 36 Die Umfrage

## SHSG

- 38 Excel-Kurs
- 40 SHSG auf Instagram

## Kompakt

- 42 Gewinnspiel
- 43 Redaktionell unterbelichtet
- 44 prisma empfiehlt
- 46 Zuckerbrot und Peitsche
- 47 Gerücht



Björn Düring, 25 Jahre, Festivalgänger und Mensakoch an der HSG.



## Der Mann, der für uns bis zu 500 Kilogramm Essen am Tag kocht

*Wir sehen Björn Düring fast jeden Tag, denn er bereitet unser Mittagessen zu. Damit die täglich über tausend Mensagäste ihr Gegenüber an der Theke besser kennenlernen können, serviert euch prisma dieses Porträt.*

**D**as erste Mal aufgefallen ist mir Björn während den Semesterferien im Sommer. Genauer gesagt bin ich ihm aufgefallen, auf dem Szene Openair in Lustenau. Als ich gemütlich über das Festivalgelände gehe, erreicht mich ein Ruf: «Hey du! Dich kenn ich doch. Du studierst doch an der HSG!» Erfreut über meine vermeintliche Prominenz kommen wir ins Gespräch. Es zeigt sich, dass meine täglichen Mensabesuche nicht unbemerkt geblieben sind. Björn, Koch in unserer Mensa, hat mich erkannt.

Der sympathische 25-jährige Ostschweizer arbeitet seit einem Jahr in der Uni-Mensa. Zuvor war er Koch in einem «à la carte» Restaurant. Unregelmässige Arbeitszeiten, wenige freie Wochenenden und späte Feierabende brachten Björn dazu, sich bei der Uni-Mensa zu bewerben. «Nun

bin ich viel freier in meiner Freizeitgestaltung», erklärt er seine Beweggründe.

Während des Vorlesungsbetriebs ist auch in der Mensa Hochkonjunktur. Zwischen 800 und 1200 Portionen gehen täglich über die Theke. Das kann schnell einmal einen Zehn- bis Elfstundentag bedeuten. «Wir bauen während des Vollsemesters viele Stunden auf, welche wir in den Sommer- oder Winterferien wieder kompensieren können. Da kommt es auch mal zu der einen oder anderen Dreitage-Woche», freut sich Björn. So bleibt viel Freizeit während den schönen Jahreszeiten. Klingt vertraut.

### Albtraum Startwoche

Die anspruchsvollste Zeit für das Mensa-Team ist die Startwoche. Wer an einem solchen Mittag selbst

einmal Gast in der Mensa war, weiss wovon ich spreche: «Es war brutal», beschreibt Björn seine Sicht. Wenn sogar extra Support-Crew-Mitglieder der Startwoche Assessies in die richtige Warteschlange einlotsen müssten, kann man sich vorstellen, was in der Küche losgewesen sein muss. An solchen Tagen erreicht man schnell eine Spitzenleistung von 1200 Personen, was etwa einem Gesamtgewicht von 500 Kilogramm an Essen entspricht. «Die enormen Mengen sind eine Herausforderung», erinnert sich Björn.

Die vielen Anlässe an der HSG bringen eine willkommene Abwechslung: «Am HSG-Ball werden wir ein Drei-Gang-Menü für euch kochen», freut sich Björn sichtlich. Man merkt, dass Kochen für ihn mehr als nur ein Beruf ist, den er einmal erlernt hat.

### Koch durch und durch

Auch in seiner Freizeit spielt Kochen und gutes Essen eine wichtige Rolle: «Ich koche täglich zuhause, meist für meine Freundin.» Wenn genügend Zeit da ist, darf es ruhig auch ein wenig aufwändiger sein: «Lammrack mit Olivenkruste», nennt Björn als Beispiel und ohne überhaupt zu wissen, welcher Teil des Tieres dies nun ist, bekommt man bereits Hunger. Zum Schluss des Ausflugs in sein kulinarisches Privatleben gibt Björn noch einen Geheimitipp: Pizza mit selbstgemachtem Teig und im Kugelgrill zubereitet. Mit dem richtigen Grill und dem passenden Aufsatz bekommt man perfekte 320 Grad, «so wird die Pizza aussen schön knusprig und bleibt innen weich», erklärt der Fachmann. Sein Lieblingsgericht in der Uni-Mensa ist der Karriere-Burger, welcher auch unter den Studierenden sehr beliebt ist.

### Björn der Festivalgänger

Wie zu erwarten, war es kein Zufall, dass ich Björn an einem Festival kennengelernt habe. Neben dem Szene Openair in Lustenau besucht er auch das Openair St. Gallen, das Frequency in St. Pölten oder das Southside. In Sachen Ausgang fühlt sich Björn eher zu Zürich hingezogen als St. Gallen: «Dann darf es gerne auch mal ein anständiger Rave sein.» Zur Olma meint er kurz: «zu eng, zu viele Leute.» Fest im Programm steht auch das wöchentliche Feierabendbier mit Weisswurst freitags im Adhoc, wo sich das Mensa-Team zum Wochenabschluss trifft.

Sein Verhältnis zu den Studierenden der HSG beschreibt Björn ganz nüchtern: «Die meisten sind freundlich und anständig», und wenn er Zeit hat, hält er gerne mal einen Schwatz. Von den Vorurteilen gegenüber den HSG-Studenten hält er nichts: «Als ich in meinem Zwischenjahr durch Australien, Bali und Neuseeland gereist bin, habe ich gelernt: Man muss den Menschen offen gegenüber treten.» Mit der gleichen Einstellung kam er vor einem Jahr an die HSG und hat es bis heute nicht bereut, gibt Björn zu.

**Text/Interview**  
Jonas Streule

**Interview**  
Eveline Fenk

**Bilder**  
Fiorella Linder

### A day in the life of Björn

#### 05.10 Uhr

Björn steht auf und macht sich von Gossau aus auf den Weg an die HSG.

#### 06.30 Uhr

Parken in der Parkgarage und ab in die Mensa.

#### 06.40 Uhr

Die Vorbereitungen für den Tag beginnen.

#### 09.00 Uhr

Der Tagesbetrieb kann beginnen. Björn macht seine erste Pause.

#### 09.30 Uhr

Die letzten Vorbereitungen für den Mittagsbetrieb werden getroffen.

#### 11.00 Uhr

Letzte Pause vor dem grossen Ansturm.

#### 11.30 Uhr

In der B-Mensa kocht Björn am Wok das Mittagsmenü.

#### 14.00 Uhr

Der Mensabetrieb ist beendet, nun geht es an die Aufräumarbeiten.

#### 16.30 Uhr

Der Tag geht zu Ende. Björn hilft seinen Kollegen und alle machen danach gemeinsam Feierabend.

#### 17.30 Uhr

(Immer freitags): Weisswurst und Bier im Adhoc mit seinen Arbeitskollegen.

### Steckbrief

#### Name

Björn Stefan Oskar Düring

#### Alter

25 Jahre

#### Wohnort

Gossau SG

#### Funktion

Koch in der Uni-Mensa

#### Hobbies

Kochen, Wandern, Velofahren, FIFA, Festivalbesuche

#### Liebblingsplatz an der HSG

Terrasse im Hauptgebäude

#### Liebblingsgericht in der Uni-Mensa

Karriere-Burger



## Zwangsurlaub für die Rekursstelle

*Die Rekursstelle der Studentenschaft hat die Aufgabe, die Reglementsconformität von Wahlen und Entscheidungen innerhalb der SHSG zu überprüfen. Jetzt ist sie handlungsunfähig, weil sie selber gegen die Reglemente verstösst.*

Die Studentenschaft (SHSG) hat drei Organe: das Studentenparlament (Stupa), den Vorstand und die Rekursstelle. Letztere wird als Judikative aktiv, wenn es darum geht, Rekurse innerhalb der Studentenschaft zu klären. Sie ist nicht mit der universitätsinternen Rekurskommission zu verwechseln, welche lediglich Beschwerden gegen Verfügungen von Universitätsorganen über Prüfungen und Zulassungsfragen auf Rechtswidrigkeit prüft.

Sollte beispielsweise ein Studierender mit den Wahlen nicht einverstanden sein, weil Reglemente nicht eingehalten wurden, kann er bei der Rekursstelle einen Rekurs einreichen. Solche Beschwerden tragen sich selten zu. Im letzten Amtsjahr kam es nur zu einem Rekurs. Die Rekursstelle hat somit im Einzelfall zu überprüfen, ob sämtliche Reglemente eingehalten wurden. Wenn diese Stelle nicht mehr in der Lage ist, selber Reglemente einzuhalten, stellt sich die Frage: Wie kann so etwas passieren?

### Chronik einer Handlungsfähigkeit

Wir schreiben den 4. Mai 2017. Die neue Rekursstelle wurde gewählt. Zwölf Tage später bekommen die fünf Mitglieder ein Mail vom Wahlbüro. Es enthält schlechte Nachrichten. Die Wahlen der Rekursstelle seien zwar gültig erfolgt, allerdings stelle deren Zusammensetzung eine Verletzung der Statuten dar. Tatsächlich verstösst die Zusammensetzung gegen Art. 33 Abs. 2 der Statuten der Studentenschaft der Universität St. Gallen. Dieser seltsam anmutende Artikel besagt, dass mindestens ein Mitglied der Stelle ein Jahr in einem anderen Organ der SHSG verbracht haben muss. «Der Artikel ist schlichtweg niemandem aufgefallen», kommentiert Yannik Breitenstein, Vizepräsident der SHSG und Präsident des Wahlbüros seit dem 1. Juni 2017, die Situation. Weder der Geschäftsprüfungskommission (GPK) noch dem Wahlbüro. Die Folge ist: Die Rekursstelle ist in ihrer jetzigen Zusammensetzung handlungsunfähig. Breitenstein hat

den undankbaren Job übernommen, die Unachtsamkeit seiner Vorgänger wieder auszubaden.

### Fehlende Kenntnis der eigenen Statuten

Die Unkenntnis über die eigenen Statuten lässt das Wahlbüro wie auch die GPK in keinem guten Licht stehen. Die Statuten der SHSG stammen schliesslich aus dem Jahr 2011; sie sind nicht erst von gestern. Dass eine vergleichbare Situation bisher noch nie eingetreten ist, erklärt sich Breitenstein mit der etablierten Nachfolgeregelung in der Rekursstelle. «Sucht man einen Nachfolger, fragt man automatisch bei jenen Leuten nach, die bereits im Stupa oder in einem anderen Organ Einsitz hatten.»

Die ebenfalls aus gewählten Studentinnen und Studenten zusammengesetzte GPK hat die Aufgabe zu überprüfen, ob das Wahlprozedere reglementsconform abläuft und kann dazu, zu jeder Zeit, Einsicht in den laufenden Prozess nehmen – vor wie auch nach den Wahlen. Die Verantwortung

für die eigentlichen Wahlen liegt jedoch beim Wahlbüro. In solchen Situationen, wie mit der handlungsunfähigen Rekursstelle, wäre es die Pflicht der GPK – sozusagen als «allwissendes Auge» – zu intervenieren. Wie soll jedoch interveniert werden, wenn einem der besagte Artikel gar kein Begriff ist?

### Ausschluss der Studierenden

Die Rekursstelle wurde direkt von den Studierenden der Universität St. Gallen gewählt. Die HSGler sind jedoch nicht informiert worden, dass ihre Rekursstelle nun handlungsunfähig ist. Für die Studierenden ist es durchaus relevant, ob die von ihnen gewählte Rekursstelle im Zwangsurlaub ist oder nicht. Schliesslich handelt es sich dabei um ihre Anlaufstelle, sollten Beschwerden aufkommen. Der SHSG erschien es jedoch nicht angebracht, darüber zu informieren.

Breitenstein erklärt sich diese Tatsache damit, dass es sowieso nur wenige Rekurse gibt. Weiterhin standen zahlreiche weitere Wahlen bevor und

man wollte den tadellosen Ablauf dieser nicht gefährden. Zu guter Letzt hat die Handlungsunfähigkeit der Rekursstelle nur einen bedingten Einfluss auf das Verfahren: Bei einem Rekurs gelangt der Rekurrent direkt zur nächsthöheren Instanz.

### «Schreibt es in euren CV»

Als Lösung schlug das Wahlbüro der Rekursstelle folgende Option vor: Die Mitglieder sollen geschlossen von ihrem Amt und der Wahl zurücktreten und ein Nachrutschen ausschlagen. «Wir hielten dies für die fairste Variante, da alle wieder die gleiche Chance hätten, zu kandidieren», kommentiert Breitenstein den Lösungsvorschlag. Einige Mitglieder schrieben daraufhin zurück, dass sie nur zurücktreten, wenn die anderen sich anschliessen würden. Ein Mitglied meldete sich gar nicht.

Eine Absetzung der Rekursstelle hält Breitenstein für ein «schlechtes Vorgehen, da der Fehler bei der GPK und beim Wahlbüro liege». Davon rate er deshalb dringend ab.

Momentan ist ein Treffen mit allen Beteiligten geplant, um gemeinsam eine Lösung zu finden. «Solange Einzelne nicht mitspielen, können sie Ende Jahr gerne in ihren CV schreiben, dass sie in einer handlungsunfähigen Rekursstelle gedient haben», meint Breitenstein.

Die Causa «Rekursstelle» könnte schon bald geklärt werden: Jemand aus der Rekursstelle wurde an den vergangenen Wahlen ins Parlament gewählt und tritt somit per sofort zurück. Rücktritt und Wahlen sind in den Statuten für die Rekursstelle nicht geregelt. Deshalb besteht die Möglichkeit eine Nachwahl für die einzelne Stelle anzusetzen, ohne dass eine weitere Person zurücktreten muss. Konkret: Die Judikative der SHSG könnte schon bald wieder handlungsfähig sein.

Text



Illustr.



Alessandro Massaro &amp; Jana Pensa

Darya Vasylyeva

Anzeige

**MICHAEL, MANAGER HR SYSTEMS**

**ICH WILL MICH ENTFALTEN.  
WIR WACHSEN  
ÜBER UNS HINAUS.**

Lidl lohnt sich – auch für unsere Mitarbeitenden: Angefangen bei einem tollen Team und viel Raum für Ideen bis hin zu einmaligen Weiterbildungsangeboten und besten Aufstiegsmöglichkeiten bietet Lidl vielfältige Möglichkeiten für gemeinsames Wachstum.

**Karrierechancen auf [karriere.lidl.ch](https://karriere.lidl.ch)**

# Der ungebetene Gast



An unserer Haustüre klingelt es. Mein Handy zeigt 2 Uhr morgens. Ich höre, wie es in den Wohnungen nebenan ebenfalls klingelt. Im Halbschlaf denke ich mir, dass wohl irgendein Besoffener seinen Schlüssel vergessen haben muss. Ich drehe mich einmal im Bett um und schlafe weiter. Kurze Zeit später schreke ich wieder im Bett hoch: Gepolter im Gang vor meinem Zimmer. In einer Männer-WG ist daran nichts merkwürdig. Da kommt häufiger einer der Kumpanen nach einer längeren Feier-Session erst früh am Morgen wieder nach Hause. Da ich mich schon in vergleichbarer Situation wiedergefunden habe, denke ich mir nichts dabei und schlafe wieder weiter. Es ist 8 Uhr. Ich stehe auf, laufe

aus dem Zimmer und sehe mich mit einer offenen Wohnungstüre konfrontiert. Vielleicht ist jemand gerade in die Waschküche runtergegangen und hat vergessen die Türe zu schliessen? Ich schliesse sie und laufe in Richtung Küche. Die Zimmertüre meines WG-Mitbewohner ist ebenfalls sperrangelweit offen. Drinnen schnarcht jemand lautstark. Muss wohl mein Mitbewohner sein, der es sich gut gehen liess. Wieder denke ich mir nichts dabei, mache mir einen Kaffee und laufe in mein Zimmer zurück. Kurze Zeit später klopft es an meiner Zimmertür. Mein anderer Mitbewohner steht davor und schaut mich verwirrt an: «Wer ist das im Zimmer von Roger?» Ich schaue verwirrt zurück und antworte: «Ähm...

der Roger, oder?» Das sei nicht unser Mitbewohner, sondern jemand anderes. Mit dem Herz in der Hose gehe ich an ihm vorbei, trete ins Zimmer von Roger, blicke auf sein Bett und erblicke dort eine völlig fremde Person, die uns noch niemals – nicht einmal Roger – unter die Augen gekommen ist. Nach einem Besuch der Polizei, welche den ungebetenen Gast mit aufs Revier nahm, bleibt als Fazit der ganzen Geschichte: Vergesst auf keinen Fall – nicht einmal in der friedlichen Schweiz – eure Wohnungstüre abzuschliessen!

Text



Alessandro Massaro



Der Joint Medical Master entstand aus einer Kooperation zwischen der HSG und der UZH. (zvg)

## Medizinstudenten machen erste Schritte an der HSG

*Der Joint Medical Master St. Gallen soll als zukunftsweisendes Medizinstudium innovative Akzente setzen. Doch was halten eigentlich die zukünftigen Master-Studierenden vom Studiengang?*

An der Universität St. Gallen und am Kantonsspital St. Gallen sollen ab dem Herbstsemester 2020 neu 40 Studierende ihre Masterausbildung in Humanmedizin absolvieren. Das Angebot basiert auf einer Kooperation der Universitäten St. Gallen und Zürich. Die Bachelorstudierenden des sogenannten «St. Galler Tracks» beginnen schon dieses Herbstsemester ihr Studium an der Universität Zürich. Ziel der Kooperation ist eine Stärkung der medizinischen Versorgung in der Ostschweiz. Dem bereits bestehenden Fachkräftemangel und den damit zusammenhängenden demografischen Entwicklungen soll entgegengewirkt werden.

40 Studierende haben am 16. September die Kick-off-Veranstaltung des geplanten Medical Master besucht. Drei von ihnen haben mit prisma über ihre Erwartungen und Bedenken betreffend den Studiengang gesprochen.

*Wie präsentierte sich dein Bild der HSG noch vor einem Jahr? Dachtest du beim Brand HSG an eine versnobte Wirtschaftsuni?*  
Natürlich kennen viele die Vorurteile gegenüber den typischen HSG-Studierenden – doch was sagen die ange-

henden Medizinstudenten dazu? Einige von ihnen haben bereits Kolleginnen und Kollegen, die hier studieren und das sind alles tolle Leute. Trotzdem geistern halt die klassischen Klischees im Hinterkopf herum. Die HSG sei und bleibe jedoch eine Wirtschaftsuniversität und man müsse einsehen, dass man auf ganz andere Leute treffe, als beispielsweise an der Universität Zürich. Das sei gut so und mache die einzelnen Universitäten aus.

*Welche Erwartungen hast du an den Joint Medical Master?*  
Sämtliche Studenten fühlten sich durch die dem Kick-off-Event vorangehenden Informationen noch nicht gänzlich über die Ausbildung informiert. An der Veranstaltung selber konnten schliesslich viele offene Fragen geklärt werden. Das Ziel des Events war wohl eher den angehenden Medizinstudenten das Gefühl zu geben, dass sämtliche Beteiligte der Projektleitung darum bemüht sind, ihnen einen guten Start zu ermöglichen.

Einen Eindruck darüber gewonnen, was das Studium eigentlich alles beinhaltet und was sie erwartet, hat nur ein Befragter nicht wirklich gewinnen können.

*Die endgültige Einführung des Joint Medical Masters ist von einer Volksabstimmung abhängig. Inwiefern vermag dich diese Tatsache zu beunruhigen?*

In der Tat wird das Jahr 2018 neben der MedicalMaster- und Platztor-Abstimmung zum «Chancenjahr für die HSG», wie Rektor Thomas Bieger im Interview mit prisma (Ausgabe 368) schilderte. Die Studierenden des Medical Masters werden voraussichtlich 2020 an der Universität St. Gallen ankommen. Beunruhigung ist bei den angehenden Medizinstudenten keine zu spüren. Die Projektleitung schätzt die bevorstehende Volksabstimmung als sichere Sache ein. Sollte dennoch an der Urne eine Überraschung eintreten, wären die Studierenden darüber nur wenig besorgt. Schliesslich könnten sie ihr Studium ganz normal fortsetzen – einfach nicht an der HSG.

Zu guter Letzt ist festzuhalten, dass sich die neuen Medizinstudenten an der HSG gut aufgehoben fühlen und sich auf einen neuen Lebensabschnitt freuen. Ob die Universität St. Gallen daran teilhaben wird, wird sich spätestens an der baldigen Volksabstimmung zeigen.

Text



Alessandro Massaro

### Anna Kohler

Alter: 27

Position: Business Analyst

**Mein Job:** BearingPoint ist eine Unternehmensberatung, die Management mit Technologiekompetenz verbindet. In der heutigen digitalen Welt ist es kaum mehr möglich, Business und IT getrennt voneinander zu betrachten. Daher ist es umso wichtiger, Prozesse und Schnittstellen beider Bereiche zu verstehen.

Ich bin Teil des Financial Services Teams und arbeite zurzeit auf einem Implementierungs-Projekt bei einer Schweizer Bank. Durch die Verbindung von Management und Technologie haben meine BearingPoint Kollegen auf dem Projekt einen sehr vielfältigen Hintergrund hinsichtlich Arbeitserfahrung und Ausbildung. Diese Diversität ermöglicht einen spannenden Austausch, wobei wir gegenseitig voneinander lernen können.

**Meine Aufgaben:** Vom ersten Tag an war ich 100% auf einem Kundenprojekt tätig. Zu Beginn war dies eine grosse Herausforderung, da ich sowohl BearingPoint als auch den Kunden erst kennenlernen musste. Gleichzeitig fühlte ich mich sofort im Team aufgenommen und lernte sehr schnell viel Neues. Meine Aufgaben sind vielfältig und richten sich stets nach den Bedürfnissen des Kunden. Da es sich um ein längerfristiges Projekt handelt, lerne ich die Kundenstakeholder ebenso gut kennen wie meine BearingPoint Kollegen.

Ausserdem arbeite ich in BearingPoint-internen Themengruppen mit, welche sich mit aktuellen und zukünftigen Trends auseinandersetzen. Mir gefällt, dass ich frei entscheide, mit welchen Themen ich mich gerne intensiver beschäftigen möchte.

**Meine Ausbildung und mein Werdegang:** Ich studierte im Doppelmaster Internationale Beziehungen an der Universität St.Gallen und Global

Economy & Strategy an der Yonsei University in Seoul, Südkorea. Vor meinem Studium absolvierte ich den 18-monatigen «Berufseinstieg für Mittelschulabsolventen» bei einer Schweizer Bank. Meine weiteren Arbeitserfahrungen wählte ich passend zu meinem Studium an der Schnittstelle zwischen Wirtschaft und Politik: Ich arbeitete während dem Studium bei einer NGO und danach beim Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA).

**Meine Zukunft:** Ich möchte in unterschiedliche Bereiche Einblicke erhalten und weitere Erfahrungen bei verschiedenen Kunden sammeln. Zudem möchte ich mich auf ein Thema spezialisieren und mein Profil weiter schärfen. Dank des vielfältigen Weiterbildungsangebots bei BearingPoint kann ich auch meine methodologischen und technischen Fähigkeiten gezielt verbessern.

**Mein Tipp für den Berufseinstieg:** Sei mutig, deinen eigenen Interessen zu folgen und trau dich, auch unkonventionelle Wege einzuschlagen. Informiere dich nach Möglichkeit über die genauen Tätigkeiten deines zukünftigen Arbeitgebers und frag in deinem Umfeld nach bereits gemachten Erfahrungen. Vergiss nicht: Dein Arbeitgeber muss nicht nur dich auswählen, sondern du auch ihn.



## Tütü, Plié – war's das?

*Ballett ist laut vorherrschender Meinung etwas für kleine Mädchen. Das Training der Tänzer – geschweige denn eine Karriere – ist jedoch nebst Glitzer und Musik ein Workout der ganz eigenen Art. Ein Selbstversuch beweist dies.*

**W**ir alle haben die eine oder andere Bekannte, die einmal, als sie klein war, ins Ballett ging. Ohne den Gedanken schon nur zu Ende zu führen, hat man das stereotypische Bild eines dreijährigen Mädchens im rosaroten Kleidchen mit Krone im Kopf. Dafür soll der Uni-sport ein Angebot haben? Ich entschied mich also diesem Klischee auf den Grund zu gehen.

Aus dem Selbstexperiment lassen sich mehrere Schlüsse ziehen. Lasst mich aber noch kurz ausholen: Nach 16 Jahren Training, vier Jahren professioneller Arbeit und einer gefühlten Ewigkeit an verbrachten Stunden im Studio habe ich wohl eine ganz andere Sicht auf eine Ballettstunde an der

HSG. So entschied ich mich, die Stunde in Begleitung einer Kollegin, die bisher noch keine Erfahrungen sammeln konnte, zu besuchen. Die Resultate waren überraschenderweise ähnlich: Wir beide waren uns über die Selbstzufriedenheit einig. Sie mit dem Einblick in eine unterschätzte Welt und ich mit dem Fund eines Raums, in dem ich einerseits meiner Leidenschaft freien Lauf geben kann und andererseits an meiner Technik feilen kann – ohne, dass es zu komplex sein muss. Das Niveau variiert von Anfängern bis Profis, doch jeder findet sich zurecht und kann das Maximum aus den 75 Minuten herausholen. Man sollte nicht behaupten, dass ein Anfänger sich sofort wohl fühlen

wird und den eigentlichen Sinn dahinter sehen würde, oder dass der Trainingsplan eines Profis mit dieser einen Stunde ausgelastet wäre. Für den Spass und die Abwechslung vom Studium ist es den ach so weiten Weg ins Sportgebäude trotzdem wert.

### Die Sache mit dem XXL-Shirt

Stell dir vor, du kommst in den Trainingsaal. Alle haben ihre Haare gebunden. Du merkst sehr schnell, dass dein T-Shirt, mit dem du raffiniert deinen mit Pasta gefüllten Magen verdecken wolltest, im Vergleich viel zu weit ist. Du bist die einzige Person mit diesem Problem. Stillschweigend begibst du dich in Richtung eines an der Wand befestigten hori-

zontalen Rohrs. Du stellst deine Sporttasche neben dir auf den Boden. Dann siehst du aus dem Augenwinkel wie eine junge Dame rechts von dir ihr Bein nach oben schwingt und es mit der anderen Hand fängt. Ihre Hüfte knackt dabei. Dir tut es schon vom Zuschauen weh. Du erschrickst, lässt es dir aber nicht anmerken; dafür ist dein Ego zu gross.

Wie der Rest im Raum machst du Anstalten dich aufzuwärmen. Aber sowohl deine Bemühungen, ein Bein aufs Rohr zu bringen, als auch der Versuch mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren, scheitern. Als du langsam aufgeben willst, kommt die Lehrerin in den Saal – alles wird still. Sie begrüsst euch und zeigt die erste Übung. Du denkst dir, dies sei ja wohl «bubi-leicht»: Squats mit ausgedrehten Füßen – für das musst du nun echt nicht so beweglich sein. Voll überzeugt und mit neuem Selbstvertrauen führst du die erste Übung zu einer Klavierbegleitung durch. Plötzlich treffen deine Augen eine Figur, die dir ähnlich sieht und sich auf der anderen Seite des Raums befindet. Sie trägt die gleichen Kleider wie du, doch tanzt sie wortwörtlich aus der Reihe. Schnell fällt dir auf, dass es sich um dein Spiegelbild handelt und deine Bewegungen gar

nicht so graziös aussehen wie gedacht. Natürlich muss das selbstbewusst heruntergespielt werden – einfach cool bleiben.

40 Minuten sind vorbei. Verschwitzt begibst du dich mit allen anderen in die Mitte. Kombinationen aus Sprüngen, Drehungen und Ständen werden vorgegeben. Als dir schliesslich jegliche Koordinationsversuche misslingen, ist die Stunde vorbei. Du bist am Ende deiner mentalen und physischen Energie. Trotzdem durchdringt dich ein Gefühl der Zufriedenheit. Die Anmerkungen der Lehrerin, trotz vieler unbekannter französischer Wörter, konntest du einigermaßen zuordnen und sogar ein «gut» oder «besser» abstauben. Zufrieden verlässt du den Spiegelraum.

### Alles andere als schwer

Tänzer haben es nicht leicht. Die gestreckten Beine und unzähligen Drehungen, sind alles andere als ein Kinderspiel. Dabei muss man noch so tun, als wäre die Welt voller Regenbogen und Sonnenschein, ausser man tanzt Julia und findet einen toten Romeo neben sich liegen. Ob es nun deine Zehenspitzen überleben, oder man sie schon gar nicht mehr spürt vor Schmerz, interessiert den rationalen Zuschauer nicht – er will einen schönen Abend haben und nicht um das

Wohlergehen der Künstler bangen müssen. Um diesen Hochleistungssport betreiben zu können, muss man sich nicht nur Choreografien merken und regelmässig trainieren. Wichtig sind auch Kraft und Ausdauer, die unter anderem durch Pilates gestärkt werden, wie auch die richtige Technik, um den Energieverbrauch während einer Choreografie besser einzuteilen. Tägliches Training erfordert physische Stärke, psychischen Willen und Überzeugung, mit jedem Schritt das Richtige zum richtigen Ton oder Takt zu tun.

### Nur Karriere?

Wieso soll sich jemand, der zukünftig kein weisser Schwan sein will und nicht schon seit jungen Jahren Ballett tanzt, zu einem solchen Kurs-Besuch entscheiden? Hierüber lässt sich streiten, doch Ballett ist gesund. Ich spreche hier nicht von Überbeweglichkeit oder der Tatsache, dass sich das Körpergewicht die meiste Zeit auf einer Plattform von 5 cm<sup>2</sup> befindet – es geht vielmehr um den mentalen Aspekt. Die klassische Musik wirkt beruhigend und fördert die Konzentration. Das Merken von Übungen und Schrittkombinationen fördert das Kurzzeitgedächtnis und fordert es mit etwas anderem als Matheformeln heraus. Das Erlernen von Choreografien verbindet Gehörtes, Gefühltes und Gesehenes. Es werden hauptsächlich kleinere Muskeln trainiert, was zur allgemeinen Körperhaltung und -spannung beiträgt.

### Das Biskuit vom Tiramisú

Ballett gilt als Basis aller Tanzstile. Obwohl es scheint, dass alles Klassische altmodisch und langweilig ist, wird man in jedem anderen Tanzkurs eine Referenz zu der von Louis XIV begründeten Art von Tanz hören. Das zeigt, wie wichtig dieser eine Tanzstil für die Herausbildung aller modernen Tänze ist. Man sollte das Ganze nicht unterschätzen. Glücklicherweise ist unsere Universität so vielfältig, dass sie auch solche Kurse anbietet.

Bist du bereit für etwas Neues oder für etwas, dass du dich bisher noch nicht getraut hast? Ballett findet jeweils dienstags von 14 Uhr bis 15.15 Uhr im Fitness-Saal 3 statt.

Die Autorin beim Ballet.





Milchprodukte haben vielseitige gesundheitsfördernde Wirkungen.

## Superfood Milch Einheimisch und gut

Ob Chia, Goji oder Maca: Viele haben wohl schon von diesen sogenannten Superfoods gehört oder sie gar schon probiert. Doch warum soll man die von weit hergereisten Produkte konsumieren? Hierzulande gibt es doch auch super Food.

Superfoods – exotische Lebensmittel mit hohem Gehalt an einzelnen Nährstoffen – sind im Trend. Sie seien besonders wertvoll für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ist das wirklich so? Vorsicht ist geboten, denn Superfood ist keine offizielle Lebensmittelbezeichnung, sondern ein Lifestyle-Begriff.

### Gar nicht so super

Superfoods sollen attraktiv, jugendlich, gesund, vital und leistungsfähig machen. Der Gedanke dahinter: Irgendwo in Asien, Afrika oder Südamerika leben Völker, die dank bestimmten Beeren, Samen und Wurzeln besonders gesund sind. Was man nicht erfährt: Diese Völker leben meist spartanisch, und ihre tiefe Lebenserwartung lässt Zivilisationskrankheiten gar nicht erst entstehen. Supereffekte haben exotische Superfoods jedenfalls keine. Sie können ein Menü ergänzen, nötig sind sie jedoch nicht. Wer sie wählt, sollte bedenken, dass sie zwar einige wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, aber mit meist heiklen Methoden angebaut und stark verarbeitet werden, um sie für den langen Transport haltbar zu machen.

### Das Gute liegt ganz nah

Schlau essen muss gar nicht so kompliziert sein. Ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen Lebensmitteln ist eine wichtige Grundlage. Dazu gehören auch Milch und Milchprodukte. Sie sind natürliche, einheimische Lebensmittel und reich

an fast allen Nährstoffen in optimaler Menge und gutem Mischverhältnis. Die Wissenschaft zeigt immer wieder, dass Milch und Milchprodukte vielfältige gesundheitliche Vorteile bringen. Ihre Inhaltsstoffe fördern den Aufbau von Knochenmasse und Muskeln. Zudem können sie dabei helfen, schlank zu bleiben. Für Sporttreibende ist Milch ein ideales Regenerationsgetränk, um beschädigte Muskeln zu reparieren und den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen. Auch auf Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes hat Milch eine positive Wirkung. Und noch ein sympathischer Punkt: Milch und Milchprodukte schmecken fein, sind abwechslungsreich und passen zu jeder Mahlzeit.



### Regional und gut

Die natürliche Umgebung bietet uns alle Lebensmittel, die man für die Gesundheit braucht: Das Angebot an einheimischen und saisonalen Produkten ist hoch. Darunter sind auch echte Superfoods, etwa Heidelbeeren, Cassis und Holunder, die reich an Antioxidantien sind. Oder Rotkohl, Spinat, Trauben, Sauerkirschen und Sanddorn, die sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Und natürlich Milch, die vor allem Kalzium, B-Vitamine, hochwertiges Eiweiss und Fett liefert.

Saisonkalender: [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)



Milchprodukte liefern fast alle Nährstoffe in den richtigen Mengen und im richtigen Verhältnis. Drei Portionen täglich sind genau richtig.



Regionale, saisonale Produkte decken den Bedarf an allen Nährstoffen. Die Kombination von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist ideal.



Um vital und gesund zu bleiben, ist der Lebensstil entscheidend: ausgewogenes Essen, genügend guter Schlaf, regelmässige Bewegung im Freien.

### Publireportage

#### Mehr erfahren?

Weitere Informationen und Rezepte mit Schweizer Superfood unter [www.swissmilk.ch/superfood](http://www.swissmilk.ch/superfood)

## Mutation der HSG-DNA

*Das Kontextstudium ist genauso Teil der HSG-DNA wie das St. Galler Management Modell. Ab dem Herbstsemester 2018 wird ein neues Konzept des Kontextstudiums eingeführt - das prisma hat nachgefragt.*

Heute sind nicht nur hervorragend qualifizierte Fachexperten in Wirtschaft und Verwaltung gefordert, sondern umfassend ausgebildete Persönlichkeiten», meint Frau Dr. Sophie Rudolph, Verantwortliche der administrativen Leitung des Kontextstudiums. Das Ziel dieses Studienbestandteils besteht darin, das Kernfachwissen in breitere soziale und kulturelle Zusammenhänge einzubetten. Doch das heute bestehende Kontextstudium erlaubt mit der Aufteilung in die drei Teilsäulen Handlungskompetenz, Kulturelle Kompetenz und Reflexionskompetenz keine umfassende Verzahnung mit den Kernfächern. Diese erweist sich sowohl für die Studierenden als auch für die Mitarbeitenden nicht immer als nachvollziehbar.

Neu wird das Kontextstudium nach dem Assessmentjahr eine multidisziplinäre Vertiefung in acht Themengebiete anbieten: Medien, Kultur, Geschichte, Gesellschaft, Verantwortung, Kreativität, Recht und Technologie. Das Kursangebot im Kontextstudium wird komplettiert durch die Skills und Sprachen, worunter Einführungen in wissenschaftliches Arbeiten, Rhetorik-Seminare, Programmierkurse sowie eine Vielzahl von Sprachkursen fallen. Ziel dabei ist es, integratives, verantwortungsvolles und unternehmerisches Handeln und Denken zu fördern.

### Drei Wege zum Abschluss

Die Studierenden der Bachelor- und Masterstufe haben drei Möglichkeiten, die Fokusbereiche im Rahmen des Kontextstudiums zu absolvieren. Sie können erstens wie bisher frei aus dem gesamten Angebot auswählen, zweitens einen thematischen Schwerpunkt in einem der Fokusbereiche setzen oder

drittens diesen Schwerpunkt mit einem Portfolio-Seminar abschliessen. Die Studierenden der Portfolio-Kurse, angeboten ab Studienjahr 2019/20, erbringen eine intensiv betreute Syntheseleistung, indem sie zwei bereits besuchte Seminare aus ihrem Fokusbereich mit einer Kernfachveranstaltung verknüpfen. Nebst regelmässigem Feedback von Dozierenden und Kommilitonen werden die Fokusbereiche, welche mit einem Portfolio abgeschlossen werden, im Abschluss-Diplom gesondert ausgewiesen.

### Ein sorgenfreier Übergang

Studierende der Bachelor- und Masterstufe, welche mit Ende des Frühjahrssemesters 2018 das Studium nach der alten Studienplanordnung nicht abgeschlossen haben, werden ab dem Herbstsemester 2018 in die neue Struktur des Kontextstudiums umbucht: Bereits abgeschlossene Kurse der Reflexions- und Kulturellen Kompetenz werden in dem neuen Sektor «Fokusbereich» eingeteilt. Kurse der Handlungskompetenz werden entweder in den neuen Bereich «Skills» oder «Fokusbereiche» eingebucht. Dies soll den Studierenden keine Sorgen bereiten: Es gilt die Prämisse, dass grundsätzlich niemand schlechter gestellt werden dürfe. So erhalten alle nach der Umbuchung die gleiche Anzahl Credits, denselben Notenschnitt und die gleiche Anzahl Minus-Kreditnotenpunkte. Laut Rudolph hat die Reform nur Vorteile. Es wird sich zeigen, ob dies tatsächlich der Fall ist.



Text/Illustration  
Jessica Eberhart



# Do you even fashion?

Die Modepolizei patrouillierte zu Studienbeginn durch die mausgrauen Korridore der HSG. Dabei wurden unter den Studierenden vier Stereotypengruppen ermittelt – finde heraus, zu welcher du gehörst.

Text  Bilder   
 Johanna Bengtson Fiorella Linder

**A**us der Reihe tanzen – das braucht in der Modewelt besonders Mut. Aus diesem Grund kleiden sich die Leute vielfach ähnlicher, als eineiige Zwillinge aussehen. Hingegen verändern sich Kleidungs- und Modestile andauernd und variieren von Land zu Land. Was vor 15 Jahren «in» war, ist heute

undenkbar zu tragen. Zu voreilig sollte man jedoch beim Aussortieren von Klamotten nicht sein. Was die eigene Mutter noch von den wilden 80er-Jahren im Kleiderschrank versteckt hat, könnte bald wieder auf den Laufstegen der New York Fashion Week oder in den Korridoren auf dem Rosenberg präsentiert werden.

## Nr. 1: Der Business-Style

Wenn du auf dem Campus umherstolzierst, fragt sich der bescheidene Student, wann dein nächstes Business-Meeting wohl ansteht. Du verfügst über einen klassischen, zeitlosen Stil, der dich seriös und mehr als nur bereit für den Einstieg in die Businesswelt wirken lässt. Deine Kleidung verleiht dir eine Reputation, welche dem normalen Volk unter den Studenten nicht zu Gunsten kommt. Ob du von Kopf bis Fuss in einem massgeschneiderten Anzug oder überteuerten Blazer eingekleidet bist, oder deine lederne Aktentasche neben dir herschwingst – jedem ist klar, dass der Bill Gates oder der Harvey Specter der Zukunft vor einem steht. Du benutzt deinen Kleiderschrank als Garantie für deine auf beruflicher Ebene brillante Zukunft und kannst den Tag kaum erwarten, an dem du in deinem piekfeinen Anzug als «Wolf» über die Wallstreet schreiten darfst.

## Nr. 2: Der HSG-Hoodie-Style

Für viele Assessies bedeutet der Universitätsstart den Check-out aus Hotel Mamma. Die Selbständigkeit und Verantwortlichkeit bietet dir süsse Vor-, aber genauso bittere Nachteile. Es kann sehr befreiend sein, dem penetranten Kontrollverhalten deiner Eltern zu entfliehen. Dass du nun dein eigener Big Boss bist, wird aber auch durch das repetitive, tagelange Tragen deines Outfits zur (Anti-Mode-)Schau gestellt. Denn die Waschmaschine wäscht nicht mehr von alleine. Mit Mode befasst du dich erst gar nicht, denn dein modisches Hauptproblem liegt einzig an der kargen Auswahl an frischen Klamotten in deinem Kleiderschrank. Ob dein senfgelbes T-Shirt wirklich zu deiner grünen Hose passt, scheint dich nicht wirklich zu kratzen – Hauptsache gewaschen! Als Notlösung dient dir immer der HSG Hoodie. Wenn sich die 90 Franken für das Stückchen Stoff überhaupt lohnen können, dann ist es bei dir sicherlich der Fall.

## Nr. 3: Der luxuriöse Marken-Style

Während andere nur eine Handvoll sauberer Sachen in ihren Gemächern herumliegen haben, hast du die Qual der Wahl zwischen den luxuriösesten Marken. In deinem XXL-Kleiderschrank darf der berühmte Burberry-Trenchcoat, die mit eingravierten Initialen verzierte Louis-Vuitton-Tasche und das Polo-T-Shirt mit dem Pferdchen auf der Brust nicht fehlen. Für dich kommt es vor allem auf die süperbe Qualität und absolute Sichtbarkeit der Marken an. Dein Kleidungsstil lässt darauf schliessen, dass du aus einer Familie des Bonzentums stammst und dein alter Herr dir diesen Luxus problemfrei sponsern kann. Deine Mission ist es, die nüchternen Korridore der HSG zum pompösen Fashion-Catwalk zu veredeln. Um dir diesen aufopfernden Wunsch zu erfüllen, sind die Ausverkäufe in der extraordinären Zürcher Bahnhofstrasse in deiner Agenda noch röter markiert, als die wichtigsten Prüfungen.

## Nr. 4: Der sporty Style

Du lebst für das Training und liebst es, deine «Gains» mittels deiner athletischen Kleidung zu demonstrieren. Fixer Bestandteil deines Spitzensportler-Outfits ist die stets überladene Gym-Tasche, die deiner Schulterpartie eine zusätzliche Challenge bietet. Komfort ist alles, nur so kannst du die 15-minütigen Pausen für dein hochintensives «Full-Body-Workout» nutzen. Natürlich gehst du vor und nach den Vorlesungen ins Training und hast deshalb keine Zeit, dich stundenlang zu stylen. Dein Instagram-Feed hält dich Fitnesstrend-technisch immer auf dem neusten Stand. Die brandneuen Herbstmodetrends 2017 ziehen derweil in grossem Bogen an dir vorbei. Aber achtung: Schlabbrige Trainingshosen in den Vorlesungen sind ein absolutes Fashion No-Go, denn laut Modezar Karl Lagerfeld hat jeder, der Jogginghosen trägt, die Kontrolle über sein Leben verloren.



1



3



2



4

# Brauchst du Geld? Dein Wissen ist es wert!

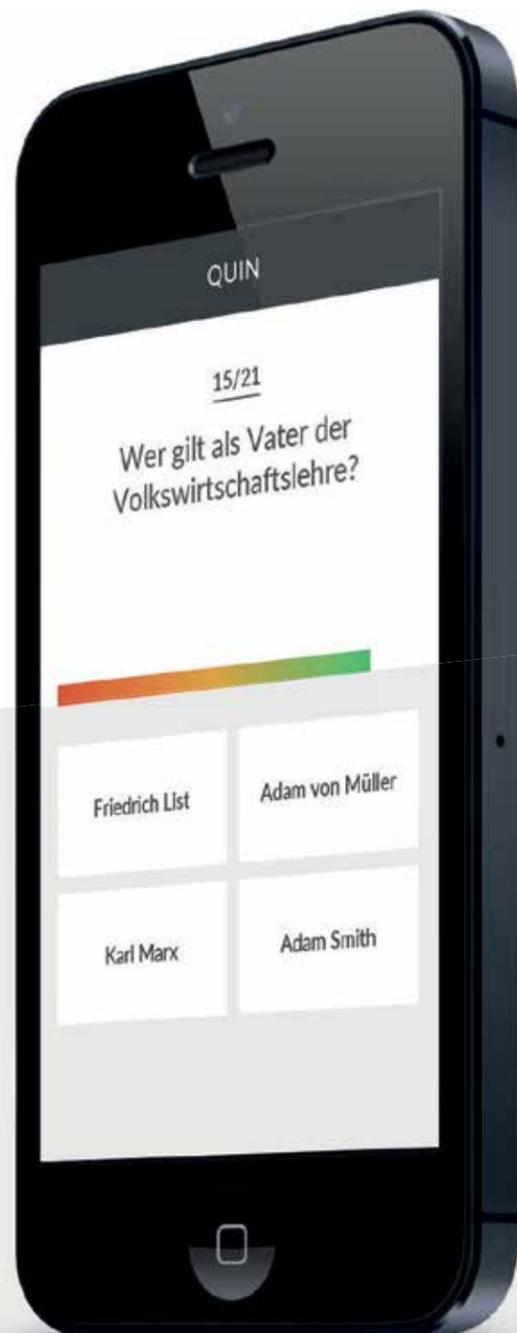
Mit dem Online-Quiz «QUIN» kannst du dein Wissen unter Beweis stellen und Geld gewinnen.

Leiste einen Einsatz und beantworte alle Quizfragen während einer Woche. Wer bei Spielende am meisten Fragen richtig beantwortet hat, gewinnt den Pot!

Jetzt mitspielen:

[quin-app.com](http://quin-app.com)

Nur online spielbar.  
NICHT in den AppStores erhältlich!



## Endlich: Digitale Abgabe von Arbeiten

*Man kann es noch gar nicht so richtig glauben. Ab dem HS 17 können studentische Arbeiten auf der Assessmentstufe digital abgegeben werden. Das Ausdrucken und Binden der Arbeit entfällt.*

**W**as erst nach einer kleinen Änderung der Regelungen klingt, bringt für die betroffenen Assessies entscheidende Vorteile: EWS, ReKo, WH und die IP-Arbeit können bequem via Studynet abgegeben werden. Die Dozierenden sind jedoch weiter frei, eine ausgedruckte Version zu verlangen. Was logistische Vorteile bedeutet, hat auch positive Auswirkungen auf das Budget der Studierenden: Ausgaben für Copy-Shop-Dienstleistungen entfallen. Diese belaufen sich auf fast 50 Franken pro Assessment-Student und Semester (unter der Annahme, dass die Arbeiten in einfacher Ausführung und in schwarz-weiss abgegeben werden).

**Assessment: ja.  
Bachelor und Master: nein.**

Bei 1700 Neueintretenden pro Jahr bedeutet dies für die drei Copy-Shop Betreiber eine Verkleinerung des Marktes um mindestens 160 000 Franken. Bei Copy-Blitz zeigt man sich überrascht über die neue Regelung: «Das wussten wir bisher nicht. Die Studierenden der HSG machen für uns etwa 20 Prozent des Umsatzvolumens aus. Solange die Bachelor- und Masterarbeiten aber noch ausgedruckt werden müssen, tangiert diese Änderung unser Geschäft nicht wesentlich.» Die BA und MA müssen nämlich weiterhin als Hardcopy abgegeben werden. «Das Erstellen einer gebundenen Arbeit wird weiterhin als Teil der Prüfungsleistung betrachtet und deshalb vorerst nicht abgeschafft», erklärt der stellvertretende Studiensekretär Pascal Iten gegenüber prisma.

**Jährlich fast eine Fichte retten**

Nimmt man die letztjährigen Abgabezahlen als Basis und setzt für die ReKo-Arbeit eine durchschnittliche Seitenzahl von 25 (bei 1550 Exemplaren), für die WH 30 Seiten (bei 1279 Exemplaren) und für die etwas umfangreichere IP-Arbeit 60 Seiten (bei 384 Exemplaren) an, werden rund 100 000 Seiten eingespart. Dies sind rund 500 Kilogramm Papier oder anders gesagt: fast eine ganze Fichte. Wohlgemerkt, ohne all die doppelt oder dreifach ausgedruckten Arbeiten oder die EWS-Arbeiten, welche bereits mehrheitlich rein digital abgegeben werden können. Das weitere Einsparungspotenzial, falls die neue Regelung auch auf BA und MA ausgeweitet werden würde, ist beachtlich. 2016 sind 756 Bachelorarbeiten (bei durchschnittlich 80 Seiten) in zweifa-

cher Ausführung abgegeben worden. Masterarbeiten (bei durchschnittlich 100 Seiten) waren es 923 in dreifacher Ausführung. Zusammen könnten also fast 400 000 weitere Seiten Papier eingespart werden. Dies entspricht zwei Tonnen Papier oder etwas mehr als drei Fichten.

Für die Studienadministration sind die logistischen Vorteile ausschlaggebend. Es ist nun nicht mehr nötig, ganze Archive zu unterhalten; dies erledigt nun ein kompaktes elektronisches Speichermedium. Ein Hoch auf die Digitalisierung. Vorbei die dramatischen Szenen vor der Studienadministration am Abgabetag.

Text

Jonas Streule



Drucken gehört der Vergangenheit an. (zvg)



# One Ego to Rule Them All

*Über Politiker wird vieles gesagt, nicht selten auch, dass sie ein grosses Ego haben. Doch stimmt das überhaupt, oder haben Politiker sogar ein krankhaft grosses Selbstwertgefühl? Eine nicht ganz ernst gemeinte Spurensuche.*

**H**ast du eine einnehmende Persönlichkeit, und ziehst deine Zuhörer in deinen Bann? Denkst du, dir sollte die ganze Welt aufgrund deines Intellekts offenstehen? Träumst du oft vom grossen Erfolg, von nie dagewesener Macht? Hast du dich noch nie für Regeln interessiert, oder suchst dir gerne die eine oder andere Abkürzung, um deine Ziele auf Kosten anderer zu erreichen? Stürmst du gerne selbstbewusst mit überragenden Ideen voraus, und streitest jede Verantwortung ab, wenn doch etwas schief läuft? Versprichst du deinen Mitmenschen gerne Dinge, die du nicht einhalten kannst, um dir einen Vorteil zu verschaffen?

Falls ja, habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht: Die schlechte wäre, du leidest möglicherweise an krankhaftem Narzissmus. Die gute ist, du eignest dich prima als Politiker.

Heisst das also, dass alle Politiker Narzissten sind? Nun gut, es braucht schon sehr viel Selbstvertrauen, um anzunehmen, dass genau du der nächste Bundesrat sein sollst, schliesslich gibt es ja Millionen von potentiellen Kandidaten. Doch so schnell sollte man unsere Exekutive und Legislative nicht pauschal verdammen. Eine Tendenz zur Selbstverliebtheit besitzen wohl alle Menschen, doch erst, wenn die eigene Geltungssucht die Oberhand gewinnt, ist man ein echter, krankhafter Narzisst.

## Narzissmus 101

Narzissmus ist sowohl eine anerkannte Krankheit als auch ein umgangssprachlicher Begriff, welcher generell ein ungesundes Mass an Selbstverliebtheit und Selbstbezogenheit beschreibt. Ty-

pischerweise wird ein Individuum, welches sich für übertrieben wichtig, einzigartig und etwas Besseres hält, sowie regelmässig nach Komplimenten fischt, eine übertriebene Anspruchshaltung gegenüber anderen hat, und sich deswegen fast ausschliesslich im Recht sieht, als Narzisst beschrieben. Ebenso verhält es sich oftmals arrogant, unflätig und leidet an einem Mangel an Mitgefühl, kann oder will somit die Gefühle und Bedürfnisse anderer nicht verstehen. Ebenso ignoriert ein Narzisst gerne die ungeschriebenen Regeln des Zusammenlebens, zeigt sich weitgehend lernresistent bei eigenen Fehlern und geizt mit ehrlich gemeinten Entschuldigungen.

Ein erfolgreicher Politiker ist ein guter Wahlkämpfer. Um als Politiker gewählt zu werden, muss man nicht primär grosse Fähigkeiten im Amt beweisen (auch wenn manche behaupten, es schade nicht), sondern ein guter Wahlkämpfer sein, um seine Mitbürgerinnen und Mitbürger von sich zu überzeugen. Schliesslich entscheidet die Stimmenzahl und nicht eine objektive Leistungsbeurteilung über Wiederwahl oder Abwahl. Konkret bedeutet dies, eine einnehmende Persönlichkeit zu haben und den Menschen das Gefühl zu geben, man kümmere sich um ihre Anliegen.

## Stimmenfang, alles andere ist Beilage

Ausserdem muss man das Versprechen abgeben, bestimmte Ziele im Amt zu verfolgen und diese dann auch erreichen zu können. Wenn dies nicht gelingt, muss man in der Lage sein, aus Niederlagen Siege herzureden, und aus Symbolpolitik tiefgreifende Reformen

werden zu lassen. Ein selbstbewusstes Auftreten, eine gute Argumentationsfähigkeit, um die Welt möglichst überzeugend aus seiner Sicht zu erklären, sowie die Fakten zu den eigenen Gunsten auslegen zu können, sind dabei wertvolle Gehilfen. Die Grenzen zwischen Charisma und gesundem Selbstbewusstsein auf der einen, und Manipulation und Grössenwahn auf der anderen Seite, sind fließend. Und da das Leben eines Narzissten ein einziger grosser Wahlkampf ist, versucht er sich doch bei jeder sozialen Interaktion zwanghaft Sympathien beim Gegenüber zu erarbeiten. Er ist wie geschaffen für den Stimmenfang beim Volk.

Der Wahlkampf ist nur der erste Teil einer jeden politischen Karriere. Ist man erstmal gewählt, heisst es Mehrheiten zu gewinnen und schwierige Entscheidungen zu treffen. Erstes ist überhaupt kein Problem, denn wenn die eigenen Wähler eben schon die übertriebenen Wahlversprechen geglaubt haben, werden sicher auch genug Parlamentarier sich vom Narzissten einlullen lassen und an seiner Seite stehen. Ebenso darf man nicht vergessen, dass ja auch andere Politiker narzisstisch veranlagt sein könnten. Sie werden gerne auf ein Angebot ihres Kollegen eingehen, wenn sie einen persönlichen Vorteil daraus ziehen können. «Manus manum lavat - Die eine Hand wäscht die andere.» Bleibt nur zu hoffen, dass so auch dem Volkswillen gedient ist.

## Meister der Tarnung

Letzten Endes sind wir alle Narzissten, die wenigsten überschreiten jedoch den Schwellenwert, ab dem man als klinisch krank gilt. Als Politiker

schadet es aber vielleicht nicht, an dieser Grenze zu kratzen, oder diese sogar ab und an zu überschreiten. Narzissten gibt es in allen Berufen, die meisten davon sind sowieso «high-functioning», wissen also sich anzupassen, und nicht aufzufallen.

Es ist jedoch anzunehmen, dass die Politik ein attraktives Tummelfeld für sie sein kann. Wo sonst, wenn nicht in der Politik, kann man eine Bewegung von Millionen von Menschen anführen, sich als Retter der französischen Republik verkaufen und seine Grundsatzrede für die Zukunft des Landes im Schloss Versailles halten, ohne gleich zu psychologischen Abklärungen vorgeladen zu werden? Es ist nicht abgeklärt, ob Emanuel Macron ein Narzisst ist, falls er einer wäre, würde er sich aber nicht unwohl fühlen in seiner aktuellen Rolle.

Noch besser lässt es sich als Narzisst in der Privatwirtschaft leben. Die Machtkonzentration eines CEOs gleicht derjenigen eines Diktators, checks und balances gibt es kaum. Die Umgangsformen in der Geschäftswelt sind ruppiger und nicht selten klettert derjenige die Karriereleiter nach oben, der sich am besten verkaufen kann. Die Fähigkeit, ohne Skrupel seine Mitmenschen zu manipulieren, und auch über Leichen gehen zu wollen, kann in einem solchen Umfeld durchaus ein Vorteil sein. Aber natürlich nerven die institutionellen Einschränkungen und die Verteilung der Macht auf drei Säulen den einen oder anderen politischen Quereinsteiger. Solche geraten ab und an in Versuchung, die Gewaltentrennung zu schwächen, und so die eigene Macht zu vergrössern. Dies ist auch der einfachste Weg, um einen Narzissten

in der Politik zu enttarnen. Ein Narzisst wird dazu tendieren, die eigene Macht zu maximieren, ohne allzu viel Wert auf die Verfassung oder ein ordnungspolitisch sauberes Vorgehen zu legen. Sicher kommt dir das eine oder andere Beispiel in den Sinn.

## Und du?

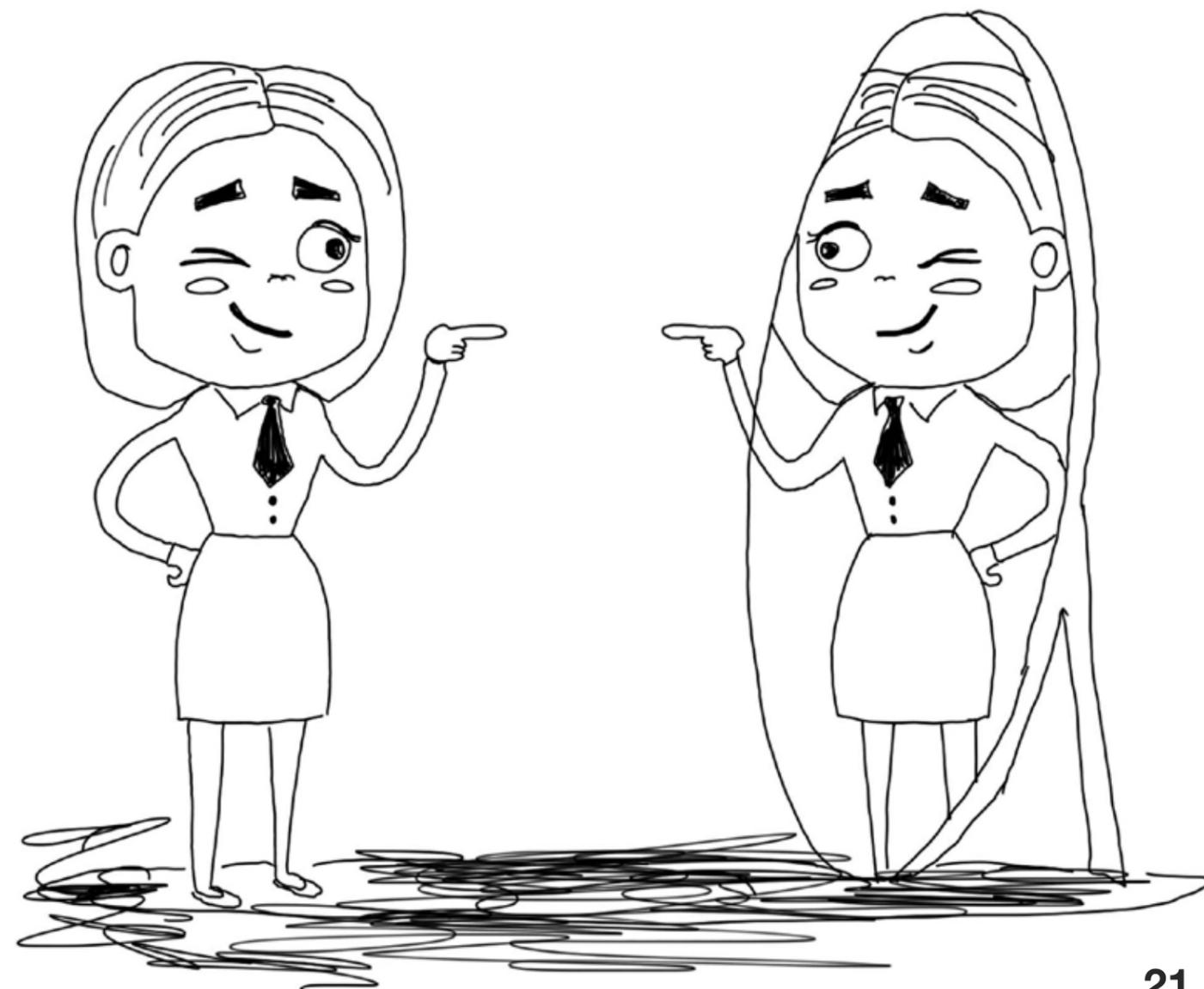
Und, hast du dich wiedererkannt, du Narzisst? Wahrscheinlich nicht, denn Narzissten wissen etwas mit Gewissheit: Sie sind perfekt, und jegliche Kritik von Dritten ist bloss ein Zeichen der Eifersucht. Falls du aber dennoch viel von dir hältst, dann ab in die Politik, dein Land braucht dich!



Text  
Michael Bader



Illustration  
Darya Vasylyeva



# Buddhas der heutigen Zeit

*Nebst dem stressigen Alltag suchen viele Menschen einen Weg, sich auf die «wichtigen» Aspekte im Leben zurückzubedenken. Achtsamkeitstraining ist im Aufwind – doch was steckt hinter diesem Phänomen?*

**H**eutzutage haben die Menschen keine Zeit. Sie leben nicht mehr wirklich, sind eher zu funktionierenden Wesen geworden, die von Wochenende zu Wochenende, von Ferien zu Ferien leben. Aber nicht von Tag zu Tag. Nicht von Moment zu Moment.

Wie kann man da sein Leben noch geniessen? Sind es nicht die kleinen Momente, die das Leben erst ausmachen? «Concentrate on the present moment», predigte bereits Buddha. Doch durch den andauernden Stress lebt der homo oeconomicus in seiner eigenen, kleinen Welt und trifft eigennützige Entscheidungen. Gezwungenermassen, denn er muss seine beruflichen und sozialen Pflichten erfüllen. Jedoch gibt es ein Rezept dagegen: «Achtsamkeitstraining». Bei den vielbeschäftigten Hollywoodstars ist es bereits der neuste Schrei. Angelina Jolie und Emma Watson sind begeisterte Fans von ihrer neu erlangten «mindfulness». Doch was steckt dahinter?

Es gibt zwei Definitionen von Achtsamkeit. Zum einen gibt es die Achtsamkeit, wie wir sie umgangssprachlich verstehen, dass man auf einander Acht geben soll. Dabei schenken wir anderen Menschen Zuwendung und sorgen uns um sie. Das Gegenteil von Egoismus also.

Wenn wir über die Achtsamkeit als Fähigkeit sprechen, wird das Konzept erweitert: «Du sollst jeden Augenblick bewusst wahrnehmen.»

Wenn wir in einem Moment vollkommen achtsam sind, sind wir uns unserer unmittelbaren Umgebung klar bewusst und nehmen ohne Vor-

urteile wahr, was in diesem Augenblick geschieht. Dadurch können wir Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle weiteren Wahrnehmungen, ob angenehm oder unangenehm, so akzeptieren, wie sie sind.

Wann warst du das letzte Mal vollkommen bewusst im Hier und Jetzt? Die meiste Zeit sind wir in Gedanken und nicht bei uns selbst. Wenn wir einmal einen Moment zum innehalten hätten, haben wir immer noch das Mobiltelefon, das uns genügend Ablenkung liefert.

## Ein Selbstversuch

Nimm bewusst deine Sehfähigkeit wahr. Schau dich um. Nimm bewusst deine Fähigkeit zu hören wahr. Was hörst du? Nimm bewusst deinen Körper wahr. Was fühlst du? Wer dies für eine bestimmte Zeit macht, wird bemerken, dass er schnell abgelenkt wird. Die Gedanken schweifen ab.

Dies ist genau der Moment, in welchem man mit dem Training ansetzen muss: Wir holen unseren Fokus wieder zurück. Das Gehirn muss dabei arbeiten. Stell dir bildlich vor, wie es die Gedanken zurückholt – ein wahres Fitnessstraining fürs Gehirn. Dies ist die Grundidee des Trainings.

Achtsamkeitstraining besteht aus Meditation, Yoga und Übungen im Alltag. Es erfordert einen gewissen Zeitaufwand, doch nur so lernen wir mit unserem Verstand zu arbeiten. Kürzlich wurde herausgefunden, dass Achtsamkeitsmeditation sogar die Strukturen im Gehirn verändert, welche unter anderem im Zusammenhang mit Selbstregulation und Resilienz stehen. Achtsamkeit ist ein anerkannter Fachbereich, so wird an

der Oxford Universität einen Masterstudiengang in Achtsamkeitstherapie angeboten und viele Institute besitzen ein Zentrum für Achtsamkeit.

## Stresssituationen bewältigen

Du sitzt im Auto und bist schon spät dran für eine wichtige Sitzung. Bei der Autobahneinfahrt stockt es, und plötzlich stehst du mitten im Stau. Ein Stressgefühl baut sich über dir auf wie eine graue Wolke. Deine Finger verkrampfen sich um das Lenkrad und du denkst nur noch an den wütenden Chef. Deine Gefühle nehmen Überhand und du verlierst den Überblick

über die Situation. Schlussendlich kommst du mit einer Beule und einem Versicherungsschaden von 3'000 Franken davon.

Ganz anders wäre eine Person die Achtsamkeit trainiert mit dieser Situation umgegangen. Durch das Training ist der Mensch fähig, seine Gefühle nicht die Kontrolle übernehmen zu lassen und in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Indem sie sich seiner Umgebung klar bewusst ist, verliert eine achtsame Person ihren Fokus nicht.

Der achtsame Mensch hätte sich sogar ganz andere Gedanken gemacht: Ist niemand verletzt? Wird Erste Hilfe benötigt? Achtsamkeitstraining befähigt einen nicht nur, sich in entscheidenden Momenten zu fokussieren, sondern führt zudem zu einer empathischen Grundeinstellung.

## Ein Wundermittel?

Nebst der Stressreduktion berichteten Teilnehmer von Achtsamkeitsseminaren über viele weitere Vorteile, die sie aufgrund des Trainings erleben konnten. Durch die direkte Erfahrung des Augenblickes gewannen sie ein tieferes Verständnis für sich selbst. Achtsamkeit führt zu einer umfassenderen Sichtweise, die neue Perspektiven eröffnet. Ängste und Sorgen können sie einfacher ertragen

und Lösungsmöglichkeiten für ihre alltäglichen Probleme einfacher finden, weil sie ihre Gedanken ordnen können. Sie sind sich eines Schmerzes bewusst, doch lassen ihn nicht ihr gesamtes Leben bestimmen.

Der achtsame Mensch ist allgemein zufriedener mit seinem Leben, denn auch wenn man alles hat – Familie, Freunde, Karriere – solange das Bewusstsein dafür fehlt, wird man immer eine gewisse Unvollständigkeit fühlen, was sehr frustrierend sein kann.

Es gibt sogar eine Studie, die darlegt, dass Erfolg im Leben nicht von Faktoren wie Intelligenz oder der Gesellschaftsklasse, welcher man angehört, abhängt, sondern von der Fähigkeit, den Fokus nicht zu verlieren. Aufmerksamkeit bildet die Grundlage für jeglichen Lernprozess.

«Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Erfolg», behauptet so auch Anne-Marie Rossi, welche das Training durch ihre Non-Profit-Organisation «Be Mindful» für mehr Leute zugänglich machen möchte. Vor allem für Schüler und Studenten ist das Training hilfreich. Analog zur obig beschriebenen Situation im Auto kann sich der Student seine Gefühlslage in der Prüfungsphase vorstellen. Wer hat da nicht schon einmal die Kontrolle verloren und sah keinen anderen Ausweg mehr als sich für Stunden im

Bett zu verkriechen, was dann jedoch den ganzen Lernplan auf den Kopf stellte? Das Gegenmittel lautet abermals Achtsamkeitstraining.

Auch das «achtsam sein», wie wir es umgangssprachlich verstehen, wird gefördert. Der achtsame Mensch ist einfühlsamer und kann besser auf seine Mitmenschen eingehen. Er ist nicht mehr nur auf sich selbst fokussiert. Ein achtsamer Mensch wird als Freund sehr geschätzt. Mehr Aufmerksamkeit bei den kleinen Dingen im Leben zaubert schnell ein Lächeln ins Gesicht des Gegenübers: Jede Frau freut sich darüber, wenn ihre neue Frisur bemerkt wird. Jeder Mann wünscht sich einen Kumpel, der sein Lieblingsbier kennt.

## Eigeninitiative

«Sollen wir nun alle zu kleinen Buddhas werden?», fragst du dich nun vielleicht. Die Antwort lautet: «Ja, wieso nicht?» Achtsamkeitstraining bringt nur Vorteile für dich selbst, für den persönlichen Erfolg und die ganze Gemeinschaft. Deshalb wird er auch das First-Class-Ticket ins wahre Leben genannt.



Text  
Alissa Frick



Bild  
Alissia Kurtz

Achtsamkeitstraining eröffnet neue Perspektiven.



# Ego und Sport – ein perfect Match?

*Steroiden-vollgepumpt, selbstverliebt, seelenlos! Oder doch nicht? Wir begaben uns auf die Suche nach verschiedenen Unisporttrainern, um herauszufinden, ob das Klischee vom grossen Sportler-Ego zutrifft.*

**A**lle sagen, Sport sei gesund, Sorge für ein gutes Körpergefühl und sichere guten Schlaf. Doch was passiert auf psychischer Ebene? Was geht in einem vor, wenn man Sport macht? Und wie wirkt man auf andere? Sport wirke sich sehr individuell auf den Einzelnen aus, würden viele meinen, und trotzdem fanden wir viele Gemeinsamkeiten in den Aussagen der Befragten. Uns interessiert vor allem, wie sich Sportler selbst wahrnehmen und welchen Einfluss auf ihr Ego sie aufgrund der sportlichen Tätigkeit bei sich selbst beobachten.

## Training frisst Zeit

Wer eine Sportart intensiv ausübt, muss dementsprechend häufig trainieren. Zusätzlich zum Studium regel-

mässig Sport zu treiben, erfordert viel Disziplin, einen strikten Zeitplan und klare Prioritätensetzung. Training frisst Zeit. Sicherlich kommt es vor, dass man mal mehr und mal weniger zu tun hat, nicht immer ist es stressig. Doch wenn nicht Studieren oder Arbeiten auf der Tagesplanung stehen, dann kommen Freunde und Familie, die spontan etwas mit einem unternehmen möchten. Man wird zu einem Nachtessen eingeladen oder alle anderen gehen in den Ausgang, nur man selbst nicht. Denn als Sportler hat man auch an den ominösen Mittwochabenden Training, genauso wie an fast allen anderen Tagen. Und am Morgen sollte man kurz laufen gehen, die Ausdauer kommt nicht von alleine. Sportler leben für ihre Sportart, ohne Disziplin und Ehrgeiz geht es nicht.

## Mächtig und energiegeladen

Manche würden diese Einstellung als asozial und egoistisch beschreiben, wahrscheinlich aus Unverständnis und Enttäuschung. Soziale Kontakte sind anscheinend nicht so wichtig wie das Training, nie hat der Sportverrückte Zeit. Und doch trainiert man Tag für Tag weiter, das Gefühl Sport gemacht zu haben macht süchtig, Hormonen sei Dank. Adrenalin und Cortisol schenken genügend Power, sie geben einem diesen Kick während des Trainings, man fühlt sich mächtig und energiegeladen. Endorphin und Dopamin sorgen für ein Glücksgefühl während und vor allem nach dem Training. Man liebt das Gefühl der körperlichen Erschöpfung und der seelischen Freiheit. Nichts und niemand kann einem mehr was anhaben.



**Stanislav, Unisporttrainer  
Fitnessstraining**

«Kraftsport, vor allem wenn man ihn schon eine Weile ausübt, macht selbstsicher, diszipliniert und zielorientiert. All dies wirkt sich auch im Alltag positiv aus.»

Diejenigen, denen man wirklich wichtig ist, werden diese Leidenschaft verstehen und im besten Fall sogar teilen. Das Letzte, was man mit einem vollgepackten Stundenplan brauchen kann, sind stundenlange Predigten vom sozialen Umfeld.

## Durch dick und dünn

Jede Art und Weise seinen Körper zu bewegen macht glücklich, jede Sportart verändert einen im Geist. Einzelsportarten machen stärker als Person, man wird disziplinierter, entwickelt Kampfgeist und lernt sich von einer neuen Seite kennen. Wenn man – so wie die Befragten – Unisporttrainer ist, steht man oft vor Leuten, wodurch man selbstsicherer wird. Als Team Sportler lernt

man mit Konkurrenz umzugehen, findet seine Position in einer Gruppe und lernt sich durchzusetzen. Teamkollegen können zu Freunden fürs Leben werden, man geht zusammen durch dick und dünn und lernt, Probleme zusammen zu bewältigen. All dies sind Qualitäten, die einen nicht nur im Sport, sondern auch im alltäglichen Leben auszeichnen und weiterbringen.

Wenn man am Sporttreiben ist, hat man Zeit, sich voll auf sich selbst zu konzentrieren, die Aussenwelt abzuschalten und in jedem einzelnen Moment zu leben, ohne sich 1000 andere Gedanken machen zu müssen. Manchmal verschläft man vielleicht am Morgen, vergisst das Mittagessen zu Hause und quält sich anschließend noch durch diese ellenlange Mathevorlesung, die man einfach nicht versteht. Doch dann geht man zum Sport und kann all diese Probleme für einen Moment hinter sich lassen.

## Egoisten in einem Team

Natürlich stellt sich dann noch die Frage, ob Team Sportler weniger egoistisch sind als Einzelsportler. Nein, war die vorherrschende Antwort unter den Befragten, denn man arbeitet als Team Sportler genauso an sich selbst wie jeder Einzelsportler. Zwar hat man noch ein Team um sich, das einen aufbauen kann, wenn es mal nicht so läuft, jedoch ist das gesamte Team nur so stark wie das schwächste Glied. Man hat demnach nicht nur sich selbst gegenüber eine Verpflichtung, sondern dem ganzen Team gegenüber. Das motiviert zu noch härterer Arbeit. Jeder Sportler muss eine gewisse Portion Egoismus mitbringen, denn ohne Egoismus erreicht man seine Ziele nicht. Schlussendlich treibt man immer noch für sich Sport, weil es einem Spass macht und einem ein gutes Gefühl gibt.

## Übung macht den Meister

Je länger und intensiver man eine Sportart ausübt, desto mehr kristallisieren sich die positiven Eigenschaften vom Sporttreiben heraus. Diese sind natürlich auch von der Sportart abhängig. Bei Kampfsportarten braucht es etwas länger, bis man ein Niveau erreicht hat, auf dem es wirklich Spass macht und man etwas beherrscht. Bei Badminton hingegen hat man auch als Anfänger in jedem Training Spiel und Spass. Niederlagen und schwierige Phasen gehören aber

zu jedem Sport dazu. Genau diese Situationen machen einen stärker, ganz nach dem Motto: «What doesn't kill you makes you stronger.» Daraus formen sich Stärken und ein gesundes Ego. Erfolgsmomente sind nur die Krönung des Ganzen, die Belohnung für die harte Arbeit und eine Motivationsquelle für kommende Tiefpunkte.

## Positivere Selbstwahrnehmung

Sieht man Ego als Selbstverliebtheit an, dann hat das sicher nichts mit Sport zu tun und darf auch nicht damit in Verbindung gebracht werden. Es



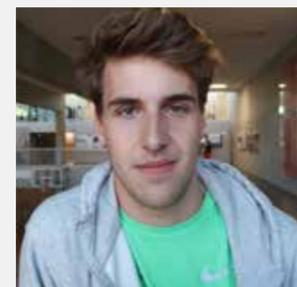
**Edu,  
Unisporttrainerin Zumba**

«Es macht so viel Spass und gleichzeitig kann ich trainieren. Mein Körper wird gefordert, ich fühle mich fit. Doch es ist nicht nur körperlich, auch seelisch. Immer wenn ich Zumba unterrichte, bin ich wahnsinnig glücklich.»

handelt sich dabei um eine Charaktereigenschaft, nicht um eine Nebenwirkung von Sport. Ist mit Ego die Vernachlässigung anderer Personen und Tätigkeiten gemeint, so muss man bemerken, dass Profisport dies natürlich mit sich bringt. Jedoch ist dies nicht nur im Sport so, sondern bei jeder Art von Hobby, die man auf höherem Niveau ausführt.

Interpretiert man Ego als Zeit, die man für sich nimmt, um sich etwas Gutes zu tun, oder als positivere Selbstwahrnehmung, dann sind sich alle Sportler und Sportlerinnen einig: Sport bringt ein grösseres Ego mit sich.

Der Krafraum der Universität St. Gallen – voller Egoisten?



**Marcandrea, Unisporttrainer  
Flag Football**

«Man sagt ja gesunder Geist, gesunder Körper. Wer Sport macht, ist viel ausgeglichener und das überträgt sich automatisch auf den Alltag.»

## From insight to impact: How to live a life that matters

*Career choice is one of the most important decisions of your life, largely determining what kind of impact you will have on the world. Choose wisely!*

**D**eciding what to do with your working life is hard anyways. Yet, studies such as the «GemeinwohlAtlas» or the Deloitte Millennial survey show that current generations are no longer content with merely selling the hours of their lives away at a decent rate. They want to have an impact as well. But what does it mean to have an impactful career? Isn't this just another fuzzy feel-good buzzword?

It doesn't have to be. The 21st century ideology of effective altruism offers concrete research, tools and answers. The movement originating from Oxford advocates using our lives to not only do good, but to do the most good we can. Simply put, it's the marriage of rationality and empathy, or as the author A.J. Jacobs likes to put it, it's «Moneyball for doing good», respectively, «the lovechild of Mother Teresa and Mr. Spock.» And, while there is no best way to do good in general, evidence can guide you into specific high-impact areas fitting your individual abilities.

### Why should we do good?

Given some of the more uncharming stereotypes that exist about HSG students, we may want to clarify why doing good is at least equally important as doing well. Firstly, there is still an incredible amount of preventable suffering going on in the world. Secondly, we are in an extremely good position to have a positive impact on others, wherefore we also bear a unique responsibility to do so. Thirdly, doing good gives meaning to our lives.

The vast majority of unnecessary suffering is not covered in the news cycle. For example, every year Mala-

ria kills more than 700 000 people, AIDS kills about one million, tobacco kills about 6 million, air pollution kills another 7 million and cardiovascular diseases kill more than 17 million people. Yet, even that pales in comparison to the estimated 200 million land animals, which are killed for meat every single day and, unfortunately, often had to experience preventable physiological and psychological cruelties.

Whether you get off on this label or not, when looking at the big picture, you are most definitely part of a privileged elite. Firstly, humanity has never been more prosperous than it is now. Before the industrial revolution all lives, even those of kings or queens, were «nasty, brutish and short.» Secondly, it's worth remembering that even in our current time only 6.7 percent of the world population hold a college degree. Thirdly, we tend to forget how skewed the income distribution between countries is. As soon as you start working you'll be part of the top 1 percent. In fact, if you earn an average graduate salary of 100 000 CHF per year, you are within the richest 0.2 percent of the current world population.

Most preventable suffering may be happening geographically, temporally or genetically removed from us, yet, moral responsibility cannot be contingent on whether or not something appears in our Facebookfeed, but rather whether or not we would be able to do something about it. As Uncle Ben said to Spiderman: With great power comes great responsibility. The privileged that only indulge in self-congratulation and conspicuous consumption, thereby forgetting to assume the responsibilities of their role, betray their civilization.

Finally, helping others is simply one of the factors that lead to a fulfilling career. Based on all the evidence available the six main components of job satisfaction are: work that's engaging, work that helps others, work you're good at, supportive colleagues, absence of major negatives (e.g. long commute) and work that fits with the rest of your personal life.

### Why and how should we do good effectively?

If your time budget were unlimited, you could spend your attention on every possible pet issue that might have a positive net utility. Want to make banning Powerpoint presentations in Switzerland your career goal? Great, go ahead. Your choices are almost unlimited. However, time is not, and spending it always has opportunity costs. Hence, you need to prioritize. Your career choice is essentially a gigantic trolley problem. You could choose a (legal) path that statistically kills people (e.g. tobacco advertising), you could choose one that saves five people or one that saves 500 people.

Of course, the real world is much more complex than that. Nevertheless, we can roughly prioritize between issue areas by evaluating three dimensions: Scope (how much well-being is at stake), neglectedness (how much efforts are already invested in solving the issue) and tractability (how solvable is the problem).

«80 000 Hours», an effective altruist organization focusing on career advice, has researched different causes based on this framework. It estimates that the following issues are some of the most impactful to work



on: Nuclear security, biosecurity, factory farming, improving institutional decision-making, global priorities research, promoting effective altruism and risks from artificial intelligence.

### What does this mean for your career plan?

Robert Wiblin, the director of research at «80 000 Hours», notes that the impact of a job does not always align with our intuitions about it: «For example, while most doctors say they chose their career for altruistic reasons, the impact of an extra doctor, especially in the developed world, is quite limited. We estimate a doctor adds four healthy human life years per year of work. This can easily be exceeded by even modest donations to effective charities.» Asked for concrete advice Wiblin invites students to have a look at their fairly comprehensive career guide. «It really depends on the individual's skills. To someone with a background in International Affairs

we could highly recommend looking into the emerging field of artificial intelligence policy or nuclear security. Whereas for someone whose strengths lie in quantitative finance it would probably make more sense to have an impact through donating a large fraction of their salary to effective charities.»

Luckily, at HSG you can also count on the support of an excellent career service center. The CSC conducts more than 1000 individual career counseling sessions every year. Gerd Winandi-Martin, the head of the CSC, says: «Values are an important part of career choices», and he also offers, «whatever field you want to get into we can help you gain career-relevant, industry-specific skills and knowledge.»

Finally, there is even an effective altruist student group at HSG. Noémie Zurlinden, the president of EA@HSG, explains: «Our goal is to build a local EA-community, where people can meet regularly to discuss different

EA-related topics, including career choice», and she adds, «our next get-together is on October 26th.»

Nobody will ever be a perfect altruist. Still, helping others and doing so effectively should be two important criteria in all of our careers. Life is just a brief intermezzo between eternities of non-existence. We might as well try to make it matter.

### For more information

- 8000hours.org
- hsgcareer.ch
- facebook.com/groups/eastgallen



Die Suche nach sich selbst in der Ferne.

## Blinde Flecken auf der Brille des Selbsts

*Die berühmte «Suche nach sich Selbst», die auf den ersten Blick vielleicht nur die Esoteriker und Aussteigertypen unter uns anspricht, betrifft jeden von uns. Die kathartische Wirkung einer Selbstreflexion trifft aber unterschiedlich ein.*

**M**editation, neue Ernährungstrends und exotische Reisen sind momentan in aller Munde, dahinter steht häufig nur ein Ziel: sich selbst zu finden. Jeder möchte wissen, wer er ist, wie er sich verbessern kann, und wie andere einen wahrnehmen. Selbstfindung gilt als Megatrend. Dabei geht es nicht nur darum, sich selber so zu akzeptieren, wie man ist, sondern auch aus seiner Wirkung auf andere das Beste rauszuholen.

**Tor zur Selbstliebe und Traumjob**  
Beschäftigt man sich eingehend mit sich selbst, kommt man sich näher und lernt sich besser kennen. Diese Wahrnehmung von sich selbst, von seinem

eigenen Ego, bestimmt, wie wir über uns denken, wie wir handeln und uns ausdrücken. Unser eigenes Selbstbild wirkt wie eine Brille, durch welche wir unser Leben und die Dinge, die uns alltäglich geschehen, bewerten und sie als positiv oder als negativ einstufen.

Nur wenn man sich selbst richtig wahrnimmt, kann man seine Eigenschaften, Angewohnheiten und manchmal auch seine Denkweisen effizient verändern.

Die Fremdwahrnehmung hingegen entwickelt sich aufgrund der Bewertung von Sprache, Gestik, Verhalten und dem äußeren Erscheinungsbild anderer von einer Person und wird, ob bewusst oder unbewusst, schon beim ers-

ten Treffen eingeschätzt. Allein durch diese ersten Eindrücke von einer Person entsteht Antipathie oder Sympathie für ein Individuum beim Gegenüber. Dieses Fremdbild wirkt als Entscheidungsraaster für andere und lässt uns darüber entscheiden, mit wem man befreundet sein will, neben wem man sich im Bus oder Zug setzt und welcher Kandidat den Job bekommt.

### Die erfahrene Nestwärme und das Ego

Woher kommen jedoch diese Sichtweisen auf sich selbst, die bei jedem anders sind? Zu einem sind unterschiedliche Selbstbilder auch darin begründet, dass Menschen sich in ih-

ren Eigenheiten wirklich unterscheiden. Doch den Blick auf sich selbst wird auch durch Erfahrungen und Erlebnisse gebildet. Das Erkennen des eigenen Selbstbilds geschieht durch die Identifikation mit unserem Körper und den Eindrücken, die wir sammeln, wenn wir mit unseren Sinnen unsere Umwelt und ihrer Reaktion auf uns selbst wahrnehmen.

Es fängt bereits in der Kindheit an: Kinder werden unterschiedlich erzogen; während die einen häufig gelobt werden und deswegen eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln, werden andere Kinder weniger unterstützt und haben aufgrund dessen ein negatives Bild von sich selbst. So bildet sich in der Kindheit schon früh aufgrund der erfahrenen Wärme und Sicherheit im Nest der Eltern ein Selbstverständnis heraus, das fortan auch auf die Bewertung neuer Erfahrungen einwirkt.

Wenn sich früh eine eher negative Selbstwahrnehmung herausbildet, kann jedoch auch Mobbing schuld daran sein. Wenn ein Kind gemobbt wird, leidet sein Selbstwertgefühl darunter, oft glauben Kinder diese fieseren und abwertenden Kommentare sogar. Dies kann das Bild, welches sie von sich selbst haben, stark ins Negative beeinflussen.

Das Selbstbild basiert nie auf einer neutralen, objektiven Auswertung der Gesamtheit aller positiven und negativen Erlebnisse eines Menschen, sondern jedes Urteil über sich selbst wird wiederum gebildet durch die Brille des eigenen Selbstverständnisses. Negative Erfahrungen können, auch wenn sie im eigentlichen Leben des Individuums eine Ausnahme darstellen, eine Vielzahl von positiven Momenten überschatten und beim einzelnen Menschen falsche Vorstellungen auslösen, die sich aus seinem Unterbewusstsein nicht mehr so einfach löschen lassen. Durch die eigene emotionale Verbundenheit mit sich selbst lassen sich falsche Selbstbilder, sogenannte blinde Flecken der eigenen Wahrnehmung, fast nicht vermeiden.

### Zwischen traditionellen Rollenbildern und Instagram-Accounts

Gesellschaftliche Rollenbilder beeinflussen schon, wie Kinder sich entwickeln und wie sie sich selbst präsentieren, um so ein respektables Fremdbild zu generieren. Wird Jungs beispielsweise gesagt, dass sie immer stark sein müssen und nicht weinen dürfen – versuchen sie in dieses Bild zu passen, um nicht «uncool» zu sein. Schon früh versuchen somit Kinder die Fremdwahrnehmung «positiv» zu beeinflussen, um nicht ausgegrenzt zu werden.

Im Spannungsbereich von Individuum und Gesellschaft ermöglichen zudem die sozialen Medien im perpetuum-mobile-Verlauf die Fremdwahrnehmung durch perfekt retouchierte Bilder und Posts zu beeinflussen. Zudem entstehen durch die ständige Berieselung mit Instagrampictures und Snapchatstories auch erhöhte Ansprüche an die Selbstdarstellung und der Vergleich mit anderen Menschen, die mit ihren perfekten Bodies an kristallklaren Gewässern sitzen, kann die eigene Selbstwahrnehmung beeinträchtigen. Dabei kann es von Nutzen sein, sich vor Augen zu halten, dass das Fremdbild einer Person auch immer täuschen kann. Die Facebookfreunde lichten sich immerhin zu meist nicht vom Liebeskummer gebeutelt und absolut verkaterat im Bademantel am morgen ab, sondern von den schönsten Freunden umkreist mit bunten LED-Bändern geschmückt unter Nutzung eines Spezialfilters.

Zudem mag das Motiv für eine Tat für Aussenstehende anders erscheinen, als es eigentlich beabsichtigt war. Gibt jemand dem Kellner viel Trinkgeld, möchte er so vielleicht eher sein Date beeindrucken und nicht unbedingt Gutes tun.

### Sein oder Schein

Es besteht jedoch durchaus die Möglichkeit, am eigenen Selbst- und Fremdbild zu arbeiten. Nicht ohne Grund gibt es entsprechende Kurse, wie beispielsweise solche in Rhetorik oder über die richtige Körpersprache. Das Business boomt; der Fremdeindruck kann bei so viel Selbstoptimierung aber schnell von der eigenen, wahren Persönlichkeit abweichen. Man selbst ist sich seiner Schwächen, die man manchmal mehr oder weniger erfolgreich verbirgt, bewusst. Andere sehen uns nur, wie wir gesehen werden möchten. Manchmal können wir uns auch selbst täuschen, wenn wir anderen vorgaukeln, etwas zu sein. Vielleicht werden wir auch teilweise wirklich zu der Person, von der wir hoffen, dass sie andere in uns sehen. Aber oft genug betrügen wir uns selbst und fallen hart auf den Boden der Tatsachen zurück, wenn uns dies wieder bewusst wird.

Fremdwahrnehmung hängt also immer auch davon ab, wie viel und was wir von uns preisgeben. Trotzdem kennt niemand sich selbst so perfekt, dass er alles beeinflussen kann. Jeder Mensch hat Angewohnheiten, die ihm selbst nicht auffallen. Deswegen sind die Einschätzungen anderer wichtig, um einen Blick von Aussen auf sich selbst zu bekommen, den man von Innen nicht bekommen kann. Nur mit tragfähigem Feedback kann man sich richtig weiter entwickeln, Stärken und Schwächen entdecken, um so seine Wirkung positiv zu verändern. Zusätzlich ermöglicht der Blick von Aussen auch die Revidierung falscher Vorstellungen über sich selbst, und so die Verkleinerung des blinden Flecks auf der Brille der Selbstwahrnehmung.



# Dr. Revital Ludewig

Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis



## «Ich habe eine Süssigkeit geklaut»

*Sie untersucht Täter- und Opferpsychologie; Dr. Revital Ludewig vom Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis über das Gute und Böse im Menschen und die Ursprünge der Klischees der HSG.*

**I**n Gerdistanz zur Uni treffen wir Dr. Ludewig in ihrer Wohnung am Rosenberg. Hier wohnt sie mit Ehemann und Tochter auf zwei Etagen. Die Aussicht auf das schöne St. Gallen ist beeindruckend. Eine Katze streift durch die Wohnung, bleibt aber auf sicherer Distanz. «Normalerweise zeigt sie sich nicht gleich bei der ersten Begegnung mit Gästen», merkt Ludewig an, als sie uns ein Glas Wasser einschenkt.

### Gatter- oder Dufourstrasse?

Revital Ludewig ist seit 18 Jahren an der HSG. Seit zwei Jahren sind sie und ihr Mann Schweizer Bürger, wie sie uns erzählt: «Wir mussten eine Prüfung machen. Wir mussten sogar die Busstationen kennen.» Beide haben gut abgeschnitten. «Ich hatte Dank des korrekten Namens der Busstation einen Punkt mehr als mein Mann», erzählt Ludewig mit einem Lächeln. Als Vorbereitung auf den Einbürgerungstest hat sie sogar den entsprechenden Kurs besucht. Nicht etwa, weil Ludewig den Test sonst nicht geschafft hätte: «Es war wunderbar und spannend zu sehen, wie eine Lehrerin Ausländerinnen und Ausländern, die teilweise keine Schulbildung hatten, das Rechtssystem der Schweiz mit Rechten und Pflichten erklärt», schwärmt Ludewig von damals.

Zusätzlich musste Sie noch belegen, dass Sie überhaupt Deutsch spricht. «Ich habe dann einfach einen Artikel von mir aus der NZZ eingebracht», führt Ludewig amüsiert aus.

### Die Elite vom Rosenberg

Die Klischeereiterei zu Lasten der HSG und ihren Studierenden geht auch an Ludewig nicht unbemerkt

vorbei: «Ab und zu muss ich die HSG rechtfertigen und sagen: Nein, sie sind nicht so schlimm, wie man denkt», erzählt sie und analysiert die Beweggründe: «Da in St. Gallen die Maturitätsquote nur 15 Prozent beträgt, gehören die Studierenden per se zu einer Bildungselite.» Zudem gibt es einen alten Streit in Verbindung mit dem Bau des Hauptgebäudes, denn es bestand die baurechtliche Auflage, dass dieses nicht zu weit in die Höhe gebaut werden darf. Man wollte wohl verhindern, dass die Universität allzu prominent auf dem Rosenberg über der Stadt thront. Die strikte Selektion für ausländische Studierende bestärke das Klischee einer abgehobenen Elite.

Zu guter Letzt macht die Psychologin einen weiteren Grund für die Vorverurteilung der Uni aus: Die Schwerpunkte liegen in den Rechts- und Wirtschaftswissenschaften. «Beide Gebiete sind häufig mit der Assoziation verbunden, viel Geld verdienen zu wollen», analysiert Ludewig. Deshalb begrüsse sie auch die Weiterentwicklung der Uni in den Studienrichtungen Medizin und Internationale Beziehungen.

Ihre eigene Tochter, welche zurzeit ihre Matura in St. Gallen macht, will dennoch nicht an die HSG. «Ich versuche sie immer davon zu überzeugen, dass es durchaus viele, nette, interessante und auch idealistische junge Leute an der HSG gibt.»

Dr. Revital Ludewig unterrichtet an der HSG auf einem einzigartigen Gebiet: der Rechtspsychologie. Ihr Kurs «Psychologische Begutachtung für die Rechtspraxis: Einführung in die Rechtspsychologie» kostet die Teilnehmenden fast immer ganze

500 Bidding-Punkte. «Ja, der Kurs ist sehr gut besucht», kommentiert Ludewig zufrieden. Die Studierenden seien sehr engagiert, trotz der komplexen Thematik fern der Wirtschaftswissenschaften.

Sie gibt einen Einblick in die Täter- und Opferpsychologie: «Wir unterhalten uns im Kurs über sehr grundlegende Fragen des Lebens, wie etwa, ist jeder Mensch Gut und Böse zugleich oder gibt es gute und schlechte Menschen.» Auch die Unterscheidung zwischen Wahrheit und Lüge spielt eine zentrale Rolle im Seminar: «Jeder von uns lügt im Schnitt 25 Mal am Tag», sagt Ludewig und relativiert gleichzeitig: «Meistens handelt es sich dabei aber um die prosoziale Lüge, deren Ziel eigentlich «positiv» ist: Wir lügen, um andere nicht zu verletzen, aus Höflichkeit oder um unsere Privatsphäre zu schützen.» Ganz die Dozentin illustriert Ludewig das Konzept der prosozialen Lüge mit einem plastischen Beispiel: «Wenn ich meinen Mann, fünf Minuten bevor wir das Haus verlassen müssen, frage, ob ihm mein Kleid gefällt, wird er wahrscheinlich ja sagen und das Kleid vermutlich loben, auch wenn es ihm nicht gefällt, damit ich mich wohl fühle» und fügt hinzu «und natürlich auch damit wir rechtzeitig zu unserer Verabredung kommen.»

### Zwischen Gut und Böse

Auch Ludewig ist kein unbeschriebenes Blatt: «Als Kind habe ich einmal Süssigkeiten gestohlen und wurde erwischt. Das war mir sehr unangenehm.»

Ihr eigene Antwort auf die Frage nach dem Guten und Bösen im Menschen erklärt sie anhand einer Anekdote aus ihrem Beruf, der Opfer- und

Täterbefragung: «Zwei junge Männer wurden von einer 20-jährigen Bekannten beschuldigt, sexuell übergriffig geworden zu sein.» Die Herausforderung sei hier im Einzelgespräch und die Analyse des Gesprächs die Wahrheit zu ergründen, denn es gab keine weiteren Zeugen. Es stand eine Aussage gegen die andere Aussage. «Die beiden Herren sagten aus, dass es in keiner Weise zu einem sexuellen Kontakt gekommen ist.» Der angehende Jurist und der angehende Polizist machten einen gepflegten und sympathischen Eindruck. «Ich wusste, ich muss ganz hart arbeiten, um die Aussagen objektiv zu beurteilen», beschreibt sie die Herausforderung in den mehrstündigen Explorationen mit der jungen Frau. Die Analyse zeigte: Die Aussage des Opfers war sehr glaubhaft.

Am Tag der Gerichtsverhandlung, an dem die von Ludewig verfassten Glaubhaftigkeitsgutachten hätten eingebracht werden sollen, folgte die grosse Überraschung: «Die beiden jungen Männer hatten nach dem Lesen des Gutachtens die Tat zugegeben, sich beim Opfer schriftlich entschuldigt und wollten es finanziell unterstützen», erzählt Ludewig. «Ich bin zu den beiden hingegangen, und habe ihnen die Hand gegeben: sie waren während der Tat, die 10 Minuten dauerte, schlechte Menschen. Danach stehen sie hin und empfangen die entsprechende Strafe. Zugleich haben

sie Verantwortung für ihre Tat sowie gegenüber dem Opfer übernommen. Ich wünschte ihnen alles Gute für die Zukunft.»

#### «Ich nehme die Geschichten mit nach Hause»

Wenn man im Beruf mit solchen Schicksalen konfrontiert wird, stellt sich schnell die Frage, wie man sich und sein Privatleben davon abgrenzt. Ludewig hat da eine klare Haltung: «Natürlich nehme ich die Geschichten teilweise auch mit nach Hause. Einfach am Feierabend die Haustüre abzuschliessen und alles auf Knopfdruck zu vergessen, ist eine moderne Idealvorstellung, die aber eigentlich realitätsfremd ist.» Psychologen und Juristen sind keine emotionslosen Roboter. «Wir sind Menschen, die anderen Menschen (Klienten, Parteien) in der Not fachliche Unterstützung anbieten und zwar mit Hilfe des erlernten Wissens aus der Uni.» In Seminaren hilft die Dozentin Richtern, KESB-Mitarbeitern, Polizeibeamten oder auch Mitarbeitenden des Staatssekretariats für Migration mit schweren Schicksalen, auf die diese im Beruf treffen, umzugehen und einzuordnen.

Gerade letzteres stellt die Mitarbeiter des Staatssekretariats für Migration vor eine riesige Herausforderung, wenn sie Asylsuchende befragen und die Glaubhaftigkeit ihrer Aussagen untersuchen müssen. Sie sollen herausfinden, ob die Aussagen des Asylsuchenden über

die politische Verfolgung im Heimatland erfunden oder erlebnisbasiert sind. Die Mitarbeiter erkennen dabei nicht selten, dass die asylsuchende Person sehr wahrscheinlich politisch nicht verfolgt wurde, doch auf dem Weg nach Europa viel Leid und Angst erlebt hat. Kürzlich habe sie gar davon gehört, dass es Asylbewerber gibt, die dreitägige Vorbereitungskurse besuchen, damit Ihre Aussage vor dem Amt möglichst glaubhaft wirken werden, denn es gehe um viel, den Asylstatus des Befragten, sowie meist auch um denjenigen der ganzen Familie.

Ähnlich differenziert beurteilt Ludewig auch die Problematik des Ghostwritings von studentischen Arbeiten: «Es gibt offenbar eine Nachfrage nach solchen Dienstleistungen», es dürfe auf keinen Fall dazu kommen, dass gutbetuchte Studierende sich durch Geld einen Vorteil verschaffen können. In ihrer eigenen Lehrtätigkeit ist Ludewig aber noch nie damit in Berührung gekommen. «Ich versuche die Aufgaben für Seminararbeiten und Präsentationen als Vertiefung der Veranstaltung zu gestalten», und so schliesse sich die Möglichkeit aus, dafür einen unbeteiligten Dritten engagieren zu können.

Text/Interview

Jonas Streule, Lionel Battagay



Bilder

Fiorella Linder



Richard Goos – Student an der Universität St. Gallen.

## «Ich habe auch noch ein Privatleben»

*Gamen ist an der HSG kein Thema – ausser es geht um Spiele, die an WG-Parties gespielt werden. Blickt man hinter die Kulissen, kommen richtige Profis zum Vorschein. Richard Goos gibt Einblick und widerlegt Vorurteile.*

Wie bist du zu E-Sports gekommen?

Angefangen hat es in der Sekundarschule, da haben alle meine Kollegen irgendwelche Games auf dem Computer gezoockt und ich hatte genug Freizeit, um das auch zu tun. In die Community bin ich durch zwei Leute aus Bern gekommen, die den Verein ImProve gegründet haben. Gegen die habe ich eines Tages gespielt und sie haben mich dann angefragt, ob ich Gründungsmitglied von ImProve sein möchte.

Verdienst du damit Geld?

Nicht regelmässig, es ist kein Job im eigentlichen Sinne. Fürs Zocken bezahlt werden ist ein Traum. Aber da muss man schon ziemlich gut sein. Natürlich kann es sein, dass man einmal an einem Turnier ein Preisgeld gewinnt, das ist dann aber eher unregelmässig.

Ist dein nächstes Ziel Profi zu werden?

Es muss nicht unbedingt sein, aber auf nationaler Ebene wäre das sicher ein Traum von mir. Für weltweite Prä-

senz reicht's nicht, da hat man keine Zeit mehr für das Studium und das möchte ich nicht aufgeben. Ich habe schon noch ein Privatleben. Das verstehen viele Leute nicht. Man wird gleich als Zocker oder «Suchti» abgestempelt. Man kann aber auch noch andere Hobbies nebenbei haben.

Warum spielst du in einem E-Sports Team?

ImProve ist eher eine Community, eine Gruppe von Leuten, die sich immer wieder trifft, um verschiedene Spiele zu spielen, nicht beschränkt auf League of Legends (LoL). Es gibt auch Starcraft, Hardstone, WoW (World of Warcraft). Ich spiele momentan in einem Team – Snowmountain – pro Team ist das meistens eine andere Community.

Trainierst du damit regelmässig?

Ja, die Trainingszeiten sind meist am Abend, weil wir alle entweder studieren oder arbeiten müssen. Das ist von 19 bis 22 Uhr jeden Montag, Mittwoch und

Freitag. Am Wochenende haben wir je nachdem ein Coaching-Programm, also Theorie, oder Teambesprechungen organisatorischer Natur.

An welchen grossen E-Sports-Events hast du schon teilgenommen?

Auf nationaler Ebene nur an den «Switzerlands», den nationalen Meisterschaften in League of Legends. Aber auch an anderen Spielen, wie die kleinen Turniere in Burgdorf und Bern, habe ich gespielt. Dafür musst man jeweils seinen Computer abbauen, ihn möglichst sicher transportieren und am Turnierort wieder aufbauen. Das ist ein Riesenakt für zwei, drei Tage.

Inwiefern ist E-Sport für dich Sport?

Grundsätzlich ist E-Sports für mich nicht wirklich als Sport zu bezeichnen, da man sich nicht sportlich an etwas beteiligt. Aber wenn man dann Schach anschaut, das auch als Sport gezählt wird – so gross bewegen muss

Stilvoll eingerichtet: Die Wohnung von Dr. Revital Ludewig.



man sich da auch nicht. So gesehen kann man schon von Sport reden, vor allem wegen den schnellen Reaktionen und Interaktionen. Reaktionsgeschwindigkeit ist ein wichtiger Punkt im E-Sport, kognitive Prozesse sicherlich auch. Der Teamzusammenhalt ist extrem wichtig, die «synergy» im Spiel, also wie gut man sich mit seinen Kameraden versteht und auf diese eingestellt ist.

*Was tut ihr, wenn der Teamgeist leidet?*

Wir haben einen Coach für unser Team, der schaut bei den Spielen zu, spielt teilweise auch mit. Was man im Team rausholt, wird nach dem Spiel besprochen: die positiven und negativen Aspekte und was man beim nächsten Mal verbessern muss. Das klappt natürlich nicht direkt im Spiel. Aber nach dem Spiel wird es «revisionwise» nochmals besprochen.

*Nebst dem Zocken gehst du auch regelmässig ins Fitness. Wie hängen E-Sports und das Training im Krafraum deiner Meinung nach zusammen?*

Ich persönlich finde, dass dies zwei komplett verschiedene Sachen sind. Ich sehe keine Verbindung zwischen Krafraum und E-Sports. Ich finde aber, dass beides mit Trainieren zu tun hat. Die Grundaspekte sind gleich: Man trainiert, um etwas zu erreichen. Aber grundsätzlich sind das verschiedene Sachen.

*Inwiefern wirst du mit Vorurteilen gegenüber deinem E-Sport konfrontiert?*

Es gibt da immer die Grundeinstellung: Das ist ein Zocker, der hat keine anderen Hobbies. Ich bin nicht wirklich mit Vorurteilen konfrontiert worden, weil die meisten Leute aus meinem Kollegenkreis selber Gamer sind oder schon mal davon gehört haben und keine wirklichen Vorurteile haben. Die vorherrschenden Grundbilder sind nicht ganz falsch. Man sitzt ja beim Zocken die ganze Zeit vor dem PC, aber es muss nicht heissen, dass man überge-wichtig ist oder keine anderen Hobbies hat, was oft so dargestellt wird. Auch die soziale Kompetenz ist relativ gut ausgebildet, weil man viele Leute online kennenlernt.

*Was macht der E-Sport mit deinem Ego?*

Mein Grundego wird durch das Spielen nicht beeinflusst, aber das Ego

aufs Spiel bezogen ist natürlich extrem. Wenn mir ein Fehler passiert oder wenn während dem Match jemand besser ist als ich und er es mir per Chat schreibt, stört mich das extrem. Doch dafür gibt es Mute-Buttons, dann kann ich die Nachrichten des Gegners nicht mehr empfangen.

*Wie oft drückst du in einem Spiel den Mute-Knopf?*

Wenn ich Franzosen im Spiel habe, dann wird der Mute-Knopf grundsätzlich immer gedrückt, weil die Franzosen immer auf Französisch beleidigen. Deutsche sind auch ziemlich fies. Doch man kann das nicht auf die Herkunft verallgemeinern, das sind immer Individuen aus dem Land.

*Was passiert mit dir bei einem Sieg?*

Das ist für mich immer ein positives Spielerlebnis. Ich freue mich natürlich, weil ich im Ranking aufsteige. Hingegen bei einer Niederlage rege ich mich immer extrem auf. Doch eigentlich lernt man dabei immer viel. Man kann nochmals alles analysieren und dies dann im besten Fall im nächsten Spiel bereits anwenden. Wenn man noch kein so erfahrener Spieler ist, dann schiebt man alles auf seine Mitspieler und nicht auf sich selbst. Das ist der grösste Fehler, denn man machen kann.

*Wie lange hält diese innere Aggressivität an?*

Die innerliche Aggressivität kann den ganzen Tag andauern. Wenn ich zwei oder drei Spiele hintereinander verliere, bin ich innerlich so unbewusst negativ beeinträchtigt, dass ich am besten aufhöre zu spielen. Sonst frage ich mich am Ende des Tages, weshalb ich das Spiel überhaupt spiele. Wenn ich verloren habe, dann setze ich mich am besten hin, schau ein lustiges YouTube-Video und mache eine Pause.

*Merkt dein persönliches Umfeld, wenn du verloren hast?*

Nein, ich finde, man muss die Zockerwelt und das Real-Life trennen. Ich verhalte mich den Leuten gegenüber, die ich an der Uni sehe, normal, auch wenn ich im Game einen Scheisstag habe. Das Schlimmste ist, wenn ich auf meinen Mitstreiter sauer bin, dann spreche ich nur noch das Nötigste mit ihm. Doch am nächsten Tag ist das sofort wieder anders.

*Wie viel Keyboards hast du schon zerstört?*

Ich persönlich noch kein einziges, weil ich sehr, sehr sorgfältig bin mit allem, was ich an E-Sports-Equipment kaufe. Ich achte immer darauf, dass es qualitativ hochwertig, aber auch preisgünstig ist, was natürlich nicht immer klappt. Manche Sachen sind trotzdem relativ teuer und da will ich halt nicht, dass das kaputtgeht. Das heisst, wenn ich mal ein schlechtes Spiel habe, dann werde ich nicht meine ganze Tastatur nehmen und die zerschmettern. Das hängt aber auch vom Individuum, also vom Charakter, ab. Vielleicht liegt es auch an mir. Ich kenne sehr viele Leute, die das machen, aber meist ist es auf einen schlechten Tag zurückzuführen.

*E-Sports sollen 2022 an den Olympischen Spielen vertreten sein. Welche neuen Möglichkeiten eröffnet dies dem E-Sport?*

Ich habe das Gefühl, das E-Sports dadurch an Anerkennung gewinnen würde. Es würde bekannter und populärer werden. Wenn E-Sports dort vertreten wären, fände ich das auch richtig cool, aber auch komisch, wenn da alle Sportarten vertreten sind, die mit aktivem Sport zu tun haben und daneben einfach die Olympia-Spieler für E-Sports an ihren Computern sitzen.

*Welches Spiel würdest du für Olympia wählen?*

Ich würde definitiv League of Legends wählen, weil es eigentlich

mein Hauptspiel ist und ich nur das spiele. Es gibt aber vom System her gleich aufgebaute Spiele wie zum Beispiel Dota. Dota-Turniere sind sogar noch grösser als die von League of Legends.

*Warum findest du LoL so viel besser als alle anderen Spiele?*

Mir gefällt das Gamedesign extrem. Ich habe beide Spiele ausprobiert. Dota ist unübersichtlicher im Aufbau und meines Erachtens nach auch etwas komplexer. League of Legends bietet ein «userfriendly gamedesign» und hat eine grossartige Community. Riot, der Produktherausgeber, kümmert sich auch wirklich um das Spiel, es gibt laufend neue Updates und Anpassungen. Die Community finde ich also wirklich toll.

*Würde es für dich einen Unterschied machen, wenn League of Legends an den olympischen Spielen gespielt werden würde?*

Da ich davon ausgehe, dass ich niemals so professionell spielen werde, kümmert es mich nicht richtig. Doch der Antriebs- und Ehrgeiz würden dadurch sicherlich gestärkt. Zu wissen, dass die eigene Sportart an den Olympischen Spielen vertreten wird, macht stolz.

*Was sollte ein Einsteiger bei League of Legends wissen?*

Ich könnte jetzt einen dreistündigen Vortrag darüber halten. Also es gibt

ein Tutorial in League of Legends, das man spielen sollte, bevor man startet. Das ist speziell für Einsteiger gemacht, da wird ganz kurz die Grundsteuerung erklärt. Sehr oft spielen hilft. Es kann helfen, mit Freunden, die auch spielen, zu reden. Man sollte sich auch die Fähigkeiten der Champions (Anm. d. Red: Spielfiguren in League of Legends) durchlesen.

*Mit welchen Kosten muss man als Anfänger rechnen?*

Ich habe auf einem gewöhnlichen PC angefangen zu spielen. Sehr viel hängt von der Internetverbindung ab, manchmal bringt ein guter Router viel mehr als ein guter PC. Eine ganz herkömmliche Maus kann reichen. Ich persönlich benutze eine Maus mit drei Makrotasten, welche programmierbar sind. Eine standard Acer-Tastatur reicht. Der Monitor sollte gross sein, damit man eine bessere Übersicht hat. Preislich würde ich sagen, wenn man einen guten PC haben will, läuft es auf 800-1000 Franken hinaus. Also mit Headset, Tastatur, Maus und Desktop.

*Was sollte man tun, um besser zu werden?*

Grundsätzlich Ablenkungen eliminieren. Womit ich persönlich Probleme habe, sind Lichtreflexionen auf dem Monitor. Die Sicht auf den Monitor ist wichtig. Was bei mir

leistungssteigernd wirkt, ist, wenn ich vor dem Match einen Kaffee trinke, dann bin ich einfach konzentrierter im Game und kann auch schneller reagieren.

Interview/Bilder  
Laura Ruffer

Interview  
Lukas Zumbrunn

League of Legends, kurz LoL, ist ein im Jahr 2009 von der Firma Riot Games herausgegebenes Online-Computerspiel. Mit ungefähr 100 Millionen Spielern, die mindestens einmal im Monat spielen, gehört LoL zu den grössten Onlinespielen der Welt. Das Spiel ist gratis zum Herunterladen verfügbar, finanziert sich aber über die Möglichkeit, im Spiel Gadgets zu erwerben. Grundsätzlich wird LoL im Team gegen andere Teams gespielt, wobei es um die Verteidigung der eigenen Territorien sowie das Erobern der gegnerischen Basis geht. In E-Sports gehört LoL ebenfalls zu den beliebtesten Titeln. Seit 2011 werden Weltmeisterschaften ausgetragen, an denen es neben Ruhm und Ehre um beachtliche Preisgelder geht.

League of Legends World Championship 2013 in Los Angeles. (zvg)



# Umfrage

## Warum bist du (k)ein Egoist?

### Michelle, 19, Assessment

Ja, ich bin egoistisch. Für mich ist die entscheidende Frage «Wie definiert man Egoismus?» Ich selbst verstehe darunter, dass ich in erster Linie für mein eigenes Wohl Sorge, danach für jenes der Mitmenschen. Im Leben kommt man nicht weiter, wenn man immer nur gibt – es soll vielmehr eine gute Mischung aus Geben und Nehmen sein. Dies darf man aber nicht falsch verstehen, denn es ist immer wichtig, respektvoll, freundlich und hilfsbereit zu sein. Des Weiteren verstehe ich unter Egoismus, dass man eine Auszeit für sich nimmt. Ob man zum Sport geht, sich sein Lieblingsessen kocht, oder einen Spaziergang in der Natur macht, ist egal. Jeder und jede braucht Zeit zum Nachdenken und Abschalten. In diesem Sinne bin ich ein Egoist.



### Lionel, 19, Assessment

Ich würde sagen, ich bin kein Egoist. Ich bin immer darauf bedacht, mich so zu verhalten, dass es meinen Mitmenschen gut geht. Des Weiteren kümmere ich mich sehr intensiv um die Antworten von anderen, so als Geheimtipp.



### John, 23, Strategy and International Management

I guess I just try to imagine how someone else would feel as a result of my actions. I empathize with another person. If my actions were negative, I wouldn't want to make them feel bad. So I guess empathy is the reason I try to avoid being selfish.



### Jan, 20, BWL, 3. Semester

Meiner Meinung nach muss man in einigen Situationen egoistisch sein, um den eigenen Lebensweg an die eigenen Wünsche anpassen zu können. Selbst würde ich mich jedoch nie als einen Egoisten bezeichnen. Was mich von einem unterscheidet ist die Freude an gemeinsamen Projekten, Erfolgen und Beziehungen mit Mitmenschen. Ein Egoist fokussiert sich oft nur auf sich selbst, wobei für mich wichtig ist, dass ich die Geschichten, die Ziele oder auch Meinungen und Haltungen anderer kenne und sie mitverfolgen und unterstützen kann.



### Patrick, 21, BWL, 3. Semester

Ich bin generell kein Egoist, weil ich immer daran denke, welches Benehmen ich mir von anderen Mitmenschen wünschen würde und ich mich dementsprechend ihnen gegenüber so verhalte. Geht es jedoch um das letzte Stück Pizza, sieht das Ganze komplett anders aus...



### Max, 24, MAccFin

Also in meiner Zeit als Student bin ich kein Egoist, da versuche ich auch anderen zu helfen, ausser einer versucht während der Prüfung abzuschreiben, da sag ich vielleicht auch einfach Nein. Aber auf dem Fussballplatz bin ich ein Egoist, weil ich mir dort den Ball auch gern schnappe und das Ding einfach reinhaue. Es ist zwar ein Teamsport, bei dem man aber in den richtigen Momenten ein Egoist sein muss.



### Thivivarnan, 20, Assessment

Ich bin kein Egoist, da ich oft an meine Mitmenschen denke. Dazu gehören natürlich Familie, Kollegen und die Homies. Ausserdem gebe ich meist mehr als ich von ihnen erwarte, oder sie mir geben würden.



### Boris, 20, Assessment

Ich glaube, dass kann ich nicht so konkret beantworten. Ich denke, dass ich da zwei Aspekte habe. Einerseits bin ich im sportlichen Bereich eher egoistisch, habe einen gewissen Ehrgeiz und Anspruch an mich selbst. Andererseits denke ich, dass ich im Umfeld meiner Familie und Kollegen nicht so egoistisch handle, sondern für die Menschen um mich Sorge.



# How to excel in Excel

*Für Einsteiger und Experten gleichermaßen - Die SHSG bietet allen Studierenden die Möglichkeit, online ihre Excel-Kenntnisse zu erweitern.*

Spätestens beim Einstieg in die Arbeitswelt wird vielen Studierenden klar, dass das im Studium erworbene fachliche Wissen nur einer von verschiedenen Erfolgsfaktoren ist. Es ist natürlich schwer vorauszusagen, welches Skill Set zu einem besonders erfolgreichen Berufseinstieg verhelfen wird. Fest steht aber: Ein bisschen Excel hat noch keinem geschadet. Grund genug, das neue Onlineangebot der Studentenschaft genauer unter die Lupe zu nehmen. Bryan Giger (Vorstand IT & Campus) und Florian Wussmann (Vorstand Interessenvertretung) haben uns darüber aufgeklärt.

*Bryan und Florian, wie kommt die SHSG auf die Idee, Onlinekurse anzubieten? Wieso gerade für Excel?*

*Florian:* Letztes Jahr hat das Team Lehrinnovation eine Umfrage unter den Studierenden durchgeführt. Man wollte herausfinden, welche Hard Skills benötigt werden und wo der grösste Bedarf an Kursen ist. Dabei kam heraus: die meisten Studierenden wünschen sich bessere Fähigkeiten in Microsoft Excel. Anschliessend wurde gemeinsam mit dem Ressort Finanzen eine Marktanalyse durchgeführt. Man hat 12 Anbieter für MOOCs (Massive Open Online Courses) hinsichtlich deren Aufbau, Nutzerfreundlichkeit, Inhalt und Kosten geprüft.

*Seid ihr dabei mit der Universität in den Dialog getreten?*

*Florian:* Ja. Wir haben mit der Uni gesprochen und ihnen gesagt, dass wir im Bereich Excel ein grosses Potenzial sehen. Es ist aber nicht im Sinne des Steuerzahlers, wenn Professoren und Assistenten dafür bezahlt werden, Excel-Skills zu lehren.

*Bryan:* Und ihre Reichweite ist mit 40 bis 50 Studierenden pro Kurs und Se-

mester nicht so gross wie unsere mit 8000 Lizenzen. Ausserdem hat die Universität eine spezifische Kultur als Campus-Universität, welche durch MOOCs untergraben würde. Dementsprechend werden Onlinekurse, Podcasts und Videoübertragungen eher kritisch angesehen.

*Wer ist das Zielpublikum?*

*Florian:* Im Prinzip alle immatrikulierten Studenten, weil jeder Excel irgendwann in der Praxis benutzen muss. Dementsprechend reicht unser Angebot vom Assessment-Studenten bis zum Doktoranden. Wir haben 8000 Lizenzen gekauft. Dies genügt, um alle Studierenden abzudecken.

*Bryan:* Die Unternehmen erwarten immer mehr, dass man damit umgehen kann. Und da die Universität kein

umfangreiches Angebot in diesem Bereich hat, haben wir uns entschieden, als SHSG diese Lücke zu füllen.

*Die Universität bietet aber auch Excel-Kurse an. Wieso braucht es das zusätzliche Angebot?*

*Florian:* Obwohl die Universität einzeln Excel-Kurse anbietet, sind die Plätze immer beschränkt auf ca. 40 bis 50 Personen. Unsere Plattform kann von jedem, jederzeit und von überall her benutzt werden. Wir haben bereits Studierende, welche von Japan, Singapur oder Neuseeland auf die Webseite zugreifen.

*Bryan:* Die Excel-Kurse der Universität gehen nicht sehr in die Tiefe und man kann nicht wirklich das Programmieren mit Excel lernen. In unserer Lizenz sind sowohl ein Basis- als auch ein weiterführender

Programmierkurs inbegriffen. Das Angebot, die Kurse online absolvieren zu können, gab es bisher an der Uni nicht.

*HSG-Studenten können die Kurse gratis buchen. Wie geht das?*

*Florian:* Nachdem die SHSG die MOOC-Anbieter geprüft hatte, wurde dem Studentenparlament (StuPa) ein Projektantrag vorgelegt. Die Marktanalyse hat ergeben, dass Filtered das beste Preis-Leistungsverhältnis anbietet. Die Einzellizenz kostet zwar 250 US Dollar, die SHSG konnte aber 8000 Lizenzen für 16000 Pfund beziehen, umgerechnet also für ca. CHF 2.60 pro Lizenz. Das StuPa hat uns das separate Projektbudget aus studentischen Geldern genehmigt. Durch dieses Projekt schaffen wir einen Mehrwert für alle Studierenden und durch die Skaleneffekte können wir die Excel-Kurse gratis anbieten. Die von Studenten einbezahlten Gelder kommen ihnen also dadurch wieder zu Gute.

*Wie muss man sich eine Lerneinheit auf filtered.com vorstellen?*

*Florian:* Am Anfang der Nutzung steht ein Test, bei dem man sich selbst einschätzen muss. Man kriegt Beispielfragen, legt seine Lernziele fest und definiert, welche Fähigkeiten man am Ende besitzen möchte. Anhand der Selbsteinschätzung und der Zielerwartung

wird aus den knapp 150 Modulen ein individueller Lehrplan mit 60 bis 130 Kursen erstellt. Pro Modul wird ein Einführungstext angezeigt, darauf folgt ein Video und es lässt sich eine Beispieldatei herunterladen, mit der man aktiv arbeiten kann. Auf dem Dashboard sieht man jederzeit seinen Fortschritt.

*Bryan:* Die Plattform entfernt diejenigen Inhalte, welche man schon kennt und zeigt einem nur die Module, bei denen man noch etwas lernen kann. Deshalb heisst der Anbieter Filtered.

*Florian:* Zusätzlich kann man die Lerneinheiten auf seine persönliche Arbeitsumgebung anpassen, d.h. es werden fast alle Excel Versionen unterstützt. Am Ende jeder Lerneinheit steht ein kurzer Test. Je nach Antworten kriegt man darauf aufbauend weitere Lernempfehlungen. Zum Schluss kann man sich ein Zertifikat generieren lassen, auf dem detailliert erfasst ist, welche Kurse man absolviert hat und wie viel Zeit man dafür aufgewendet hat.

*Sieht die SHSG meinen Lernfortschritt? Werden meine Daten vertraulich behandelt?*

*Florian:* Wir sehen nur aggregierte Daten. Beispielsweise wie viele Module insgesamt abgeschlossen wurden und wie viel Zeit die Teilnehmer in den einzelnen Kursen verbracht haben. Wir können aber nicht nachvollziehen, wie gut oder schlecht sich jemand anstellt.

*Bryan:* Filtered wurde rechtlich dazu verpflichtet, alle Daten zu anonymisieren. Wir haben auch keine Mailadressen an Filtered weitergegeben. Die 8000 Lizenzen wurden auf die Domain unisg.ch bzw. student.unisg.ch freigeschaltet. Wir haben somit die Daten der Studierenden geschützt, welche sich nicht auf der Plattform anmelden wollen.

*Auf filtered.com sind auch andere Kurse zu finden. Ist es denkbar, dass bald mehr Kurse für HSG-Studenten zur Verfügung stehen?*

*Florian:* Zunächst befinden wir uns in einer Testphase. Wir haben die Lizenzen für ein Jahr, bis zum 10. September 2018, gekauft. Im Laufe des kommenden Jahres werden wir die Nutzung der Plattform evaluieren. Wenn genügend Studierende das Angebot nutzen, ist es möglich, dass wir einerseits den Vertrag mit Filtered verlängern und andererseits neue Kurse anbieten werden.

*Was für eine Adoptionsrate erwartet ihr?*

*Florian:* Dafür, dass wir bisher fast keine Werbung gemacht haben, sind die 200 Studierenden, die sich angemeldet haben, schon sehr erstaunlich. Vielleicht kriegen wir 1000 oder 1500 Studenten, das wäre schon sehr cool. Was denkst du, Bryan?

*Bryan:* Ja, hoffentlich 1000. Das wäre sehr bedeutend für uns.

Text

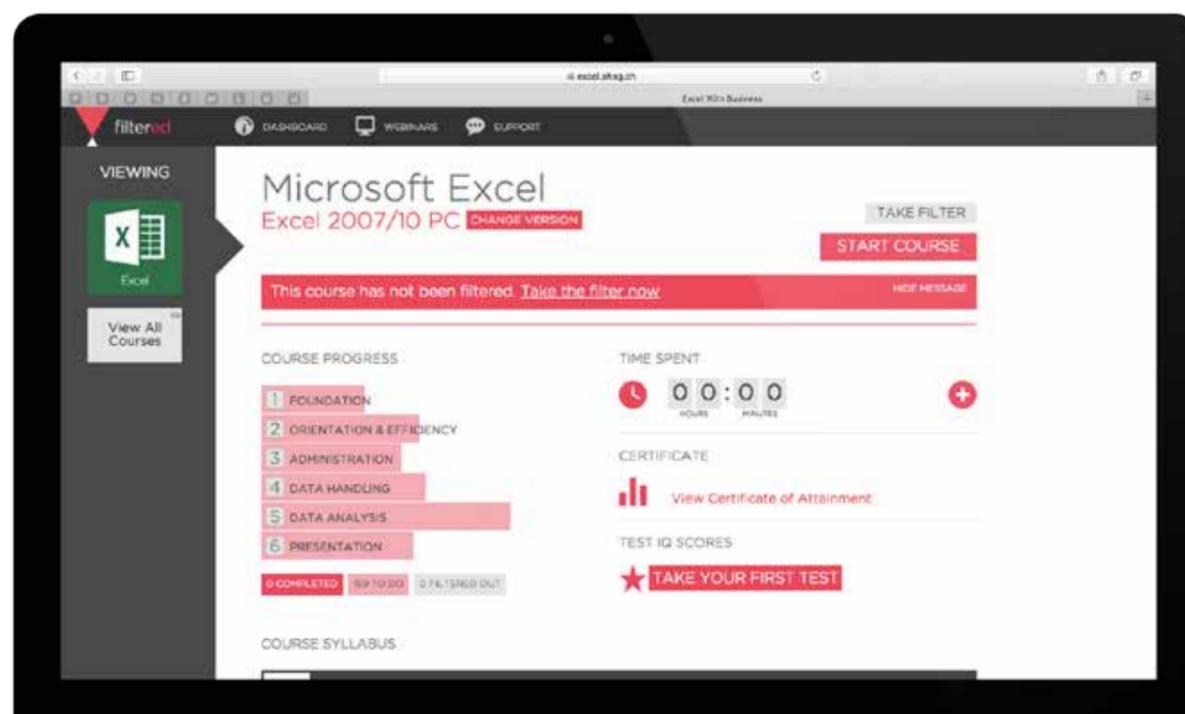
Louis Anselm & Zora Wilkinson

Seit Mitte September geniessen alle immatrikulierten HSG-Studenten freien Zugriff auf das neue E-Learning Angebot der SHSG. Angeboten werden über 120 Lernmodule, die einem die Welt von Microsoft Excel näherbringen. Der Service wird in Zusammenarbeit mit der E-Learning Plattform Filtered angeboten, welche ein personalisiertes Lernformat verspricht. Egal ob du wissen willst, wie man eine Zelle formatiert, oder ob du deine VBA- und Powerpivot-Fertigkeiten perfektionieren möchtest – dank der grossen Modulanzahl wird alles abgedeckt. Sind die neuen Skills erlernt, lässt sich dies durch ein Zertifikat bestätigen. Selbst das Institut für Wirtschaftspädagogik hat das Angebot geprüft und empfiehlt mindestens das Absolvieren des «Excel Basic Package».

**Und so funktioniert's:**

- Registriere dich auf <https://excel.shsg.ch/> mit deiner Uni-Mailadresse (in der Box rechts)
- Melde dich an und starte den «IQ Test», um deinen aktuellen Kenntnisstand festzustellen
- Starte den Kurs und nutze die Filterfunktion, um die Kursinhalte auf dein Vorwissen und deine Interessen abzustimmen
- Bearbeite den Kurs in deinem Tempo und teste deinen Lernfortschritt anschliessend mit dem zweiten «IQ Test»

Ansicht der Excel-Lernplattform.



# Die SHSG ist jetzt auf Instagram

*Der Studentenschaft kann man neu auch auf Instagram folgen. Nichts Besonderes? Oh doch, denn auf @studentenschaft erwartet euch mehr als ihr vermuten würdet!*

Neben unserer Webseite shsg.ch und unserem Facebook-Auftritt wurde mit dem Instagram-Account ein weiterer Informationskanal der SHSG geschaffen. Das neu ins Leben gerufene Digital Marketing Team postet nun fleissig in vielfältigen Formaten auf Instagram. Dabei steht nicht die Studentenschaft selbst im Vordergrund, sondern euer Studierendenleben und alles Drumherum. Wer kennt es nicht, wenn der WG-Mitbewohner seine Pfanne nicht abgewaschen hat oder man sich an der Haltestelle Blumenberg in den 9-er Bus stopfen muss, der bereits voll ist wie eine Sardinendose?

Oder habt ihr euch nicht auch schon gefragt, was die Professoren so während ihres Studiums getrieben haben? Wie haben die Uni und ihre Studierenden vor 50 Jahren ausgesehen? Diese Fragen und viele mehr werden auf Instagram durch witzige und informative Posts beantwortet. Folgt unserem Account ab sofort auf @studentenschaft.

**Text**  
Pascal Umiker, SHSG



Anzeige

SHSG | Studentenschaft  
We Go Beyond – With You. For You.



FOLLOW US @STUDENTENSCHAFT

#SHSG



@studentenschaft

Get ready to ...  
Innovate. Disrupt. Transform.

Win the National Final of the KPMG International Case Competition (KICC) on 24 November 2017 in Zurich and receive an all-expenses-paid trip to the International Final in April 2018 in Kuala Lumpur.

"KICC is more than just a case solving competition. We received a professional coaching by KPMG after winning the National Final and enjoyed a steep learning curve. For me, KICC was a great adventure and I experienced first-hand how a career in Consulting could be." (Sarah, KICC 2017 winning team)

Application Deadline: 6 November 2017, 10am

Make an impact. Get to Malaysia!

kpmg.ch/careerevents



© 2017 KPMG AG is a Swiss corporation. All rights reserved.  
The KPMG name and logo are registered trademarks.



# Gewinnspiel

Finde die Lösungen zu den Rätseln und schicke die Antworten bis am Sonntag, 27. Oktober, an [redaktion@prisma-hsg.ch](mailto:redaktion@prisma-hsg.ch). Unter allen richtigen Einsendungen werden zwei Adhoc-Gutscheine im Wert von je 20 Franken verlost.

## Sudoku

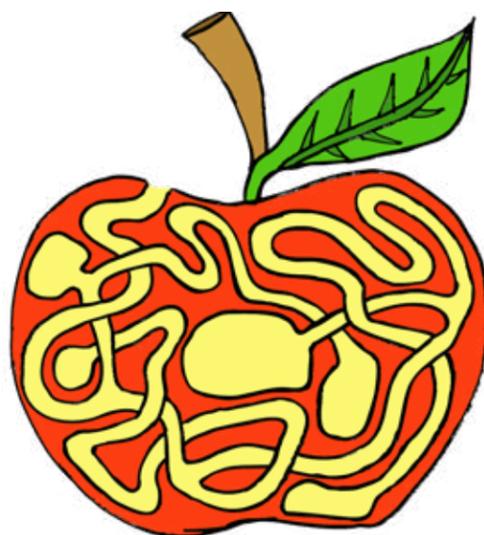
Löse beide Sudokus und sende ein Foto der Lösung an die Redaktion.

	3							
			1	9	5			
	9	8						6
8				6				
4					3			1
				2				
	6					2	8	
			4	1	9			5
								7

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8						6
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## Labyrinth

Finde den korrekten Weg in den Apfelkern und sende ein Foto der Lösung an die Redaktion.



# Redaktionell unterbelichtet

### Redaktionell unterbelichtet

An dieser Stelle kommen die Prisma-Redakteure zu Wort, die nicht schnell genug «Nein» sagen konnten. Die Meinungen, die hier ausgedrückt werden, sind absolut objektiv und entsprechen in vollem Umfang der Meinung aller Redakteure, der Redaktion, der SHSG und der FDP. Was wir noch loswerden wollten ...

#### Patrick

Ich bin der, der den Schrott der Redaktion noch schön in Form bringt, damit der Schein gewahrt wird.

#### Jonas

Der Narzissmus Artikel hat mir die Augen geöffnet, die Schweiz braucht mich!

### Themen, die es dieses Mal nicht in die Ausgabe geschafft haben

Alles über Hypnose und Meditation

Suizid: Ein Selbstversuch

Die fünf besten Rezepte für vegetarische Hühnersuppe

Auf Selbstfindungstripp durch Nordkorea: Berichte aus dem Arbeitslager

Alle anderen generischen Ego-Themen

### Pointless Consumer Advice: Drei Tipps für dein Fax-Gerät.

Als Studentenmagazin der HSG erbringt prisma einen wertvollen Beitrag zum Service Publique. An dieser Stelle folgt unser regelmässiger Konsumentenrat.

Manche Erinnerungen bleiben ewig. Der erste Kuss, das erste Mal, das erste Auto, der erste Autounfall. Oder als man zum ersten Mal vor dem Mediamarkt kumpiert hat, weil das neue Faxgerät des Lieblingsherstellers am nächsten Tag in den Verkauf ging. Egal ob im Büro oder zu Hause, Faxgeräte sind aus unserem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Sie sind der Herzschlag jedes Hipster-Start-ups und der Puls von High-Tech Giganten wie Kodak oder Nokia. Aber welches Faxgerät ist das Richtige? Hier sind drei Tipps:

**Erstens:** Man sollte sich beim Kauf klar sein, welchen Zweck das Gerät erfüllen soll, wie hoch das Fax-Aufkommen ungefähr sein wird und wie viele Nutzer sich den Apparat teilen werden. Wir empfehlen im Zweifel zur grösseren Einheit zu greifen, denn mit der rasanten wirtschaftlichen Entwicklung in Ländern wie Afghanistan, Somalia oder Syrien wird das Fax-Aufkommen weltweit weiter steigen.

**Zweitens:** Man unterscheidet zwischen Tintenstrahl- und Laser-Druckern. Aus rein praktischen Gründen raten wir dringend zum Laser-Drucker. Wer schon mal den Anmachspruch «Willst du mal meinen Tintenstrahl-Drucker sehen?» versucht hat, weiss warum.

**Drittens:** Man sollte auf die Übertragungsgeschwindigkeit achten, denn ein Fax sendet die Information über die Telefonleitung. Die Geschwindigkeit ist aber durch das Modem begrenzt. Wenn also im anderen Zimmer das Do-sentelefon klingelt, dann kann es sein, dass die Übertragung abbricht.



## An die Kochlöffel, fertig, los!

*Budget-freundlich, effizient und schmackhaft: «Kochen unter fünf Franken» macht auch den grössten Kochmuffel zum Virtuosen am Herd.*

Jeder hat schon für unter fünf Franken gegessen. Üblicherweise fällt aber der Nährstoffgehalt sowie die Kreativität der Speisen mit dem Preis. Nicht so bei «Kochen unter fünf Franken». Zwei Studis haben sich mit ihrem Kochbuch der Herausforderung gestellt zu zeigen, wie man für wenig Geld günstig und trotzdem ausgewogen kochen kann.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, denn es ist für jeden etwas dabei. Mal altbekannt schweizerisch, mal exotisch, mal mediterran. Die Rezepte reichen von veganen Mittagessen über vegetarische Snacks bis hin zu herzhaftem Z'morge. Wie wäre es mit Blueberry-Pancakes, um erfolgreich in den Tag zu starten? Oder mit einem Brownie-Porridge? Am Abend vor dem Ausgang zubereitet, soll es am Donnerstagmorgen schon wahre Wunder vollbracht haben – und wer gleich die doppelte Portion einplant, kann schnell zum Mitbewohner des Monats werden. Besonders an herblichen Unitagen ist der warme Quinoa-Salat mit Kürbis und Cranberries für 3,80 Franken zu empfehlen. Die Kombination aus süssen Beeren und salzigem Kürbis vertreibt den St. Galler Nebel sofort.

Die meisten Gerichte und Snacks in diesem Buch eignen sich zum Mitnehmen, brauchen wenige Zutaten und sind einfach zuzubereiten. Das

dürfte die Mehrheit des Zielpublikums begrüßen. Für die Ambitionierten gilt es die Grenzen zum Fünfliber auszuloten – die restlichen Rappen bieten Platz für kreative Improvisation. Wie wär's mit ein bisschen Orangenschale zum Garnieren und ein paar Stückchen Feta, um den Quinoa-Kürbis-Cranberry-Salat abzurunden?

Da die Kosten pro Person gerechnet sind, macht gemeinsames Kochen Sinn. Oder man verwendet die Reste für ein weiteres Rezept. Die Suchfunktion „Rezepte nach Zutat“ auf der Website von «Kochen unter fünf Franken» unterstützt dabei. Ausserdem gibt es dort Tipps zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Den Ökos gefällt's.

Kochen unter fünf Franken markiert das Ende aller Ausreden. Soviel Herzblut kann zurzeit via Crowdfunding unterstützt werden. Erste Rezepte sowie weitere Infos findet man unter [www.kochenunter5.ch](http://www.kochenunter5.ch). An die Kochlöffel, fertig, los!

Text

Noëmi Lorenz



## Dein Ego ist dein Feind

*Ryan Holiday zeigt in seinem Sachbuch «Dein Ego ist dein Feind» anhand von Beispielen, wie unser Ego unseren Erfolg sabotiert und was wir tun können um unser Potential zu entfalten.*

Was hält einen im Leben zurück? Beziehungen? Freunde? Eltern? Der Partner? Die Furcht vor der Tatsache, dass wir alle zu Asche zerfallen und unsere weltlichen Bemühungen umsonst sind? Die Welt? Geht es nach dem US-amerikanischen Autor Ryan Holiday, ist die Antwort einfach: Das Ego. Denn es ist der grösste Feind. Grund genug für Holiday in seinem mittlerweile vierten Sachbuch auf die Jagd nach dem verräterischen Ich zu gehen.

Um genervtem Augenrollen vorzubeugen: Anders als in den Myriaden anderer Bücher zur Selbstverwirklichung, geht es bei Holiday nicht um Über-Ichs, die phallische Phase, oder epistemologische Auswirkungen auf das systemische Management. «Ego is the Enemy», das im Deutschen wenig subtil «Dein Ego ist dein Feind» heisst, ist mehr kumpelhafter Ratgeber als wichtigtuerische Belehrung. Wer den Vorgänger «Das Hindernis ist der Weg» («The Obstacle ist the Way») gelesen hat, weiss was gemeint ist: Praktische Philosophie für den Alltag. Stoische Prinzipien für alle Le-

benslagen eingepackt in eine leichte Prosa aus der Erzählungsecke.

Im Genre der Selbstverwirklichungsbücher, in dem es darum geht, die ultimative Leidenschaft zu finden und die ganze Welt zu inspirieren, bietet Holiday eine erfrischende Perspektive: Zweck und Realismus statt Leidenschaft und Inspiration. Für ihn ist Zweck Leidenschaft mit Grenzen und Realismus die Frage, wie man ein Projekt erfolgreich in Bewegung setzt. Anhand dieser beiden Prinzipien erklärt Holiday das Leben.

Er illustriert seine Ratschläge mit Anekdoten erfolgreicher Persönlichkeiten aus Sport, Militär und Politik. Da ist zum Beispiel Jackie Robinson, ein Junge aus dem tiefen Süden der Vereinigten Staaten, der es trotz permanenter Diskriminierung durch den Gegner und die eigenen Mitspieler als erster Schwarzer in die Baseball Profi-Liga MLB schaffte. Nur weil Robinson sein eigenes Ego zurücksteckte, so Holiday, wurde er zu einem der erfolgreichsten Baseballspieler und zur Symbolfigur für die Rassenintegration im amerikanischen Profisport.

In einem Buch, das wie im Fall Robinson, bisweilen zum Moralismus neigt, ist die Botschaft simpel: Holiday mahnt den Leser, man solle Zurückhaltung üben und nicht bei jeder Kränkung nachgeben, sondern weiter in Stille und Demut jeden Tag an der Verwirklichung seiner Ziele arbeiten. Dafür ist «Ego is the Enemy» ein hervorragender Begleiter.

Text

Marios Vettas



Buchcover (© FinanzBuch Verlag)

## Zuckerbrot Zum Excel-Pro für lau



Es gibt viele Fähigkeiten, die in einer Bewerbung von Studenten erwartet werden. Man soll fließend Englisch sprechen, selbstsicher präsentieren, fachlich kompetent sein, eine visuell ansprechende Powerpoint-Präsentation in gefühlt drei Minuten erstellen können, und gerne im Team arbeiten.

Auf die meisten Sachen wird man während des Studiums (hoffentlich) gut vorbereitet. Bei anderen muss man sich schon selbst bemühen. Darunter fallen Computerkenntnisse, genauer gesagt MS-Excel. Wer schon versucht hat eine halbwegs anständige Tabelle zu erstellen, der weiss, wie mühsam Funktionen wie «SVerweis» sein können – und was eine Pivot-Tabelle ist, wollen wir jetzt lieber nicht anschneiden.

«Ja, das kann ich mir ja auch selber beibringen, wie so Vieles hier an der HSG», wird nun der eine oder andere sagen. Nun ja,

diese Möglichkeit besteht. Doch wer schon einmal gut strukturierte und verständliche Tutorials auf YouTube gesucht hat, weiss es besser. Manchmal findet man mit der ersten Suche gleich das eine Video, das in wenigen Minuten eine Funktion oder eine Vorgehensweise erklärt. Leider gibt es auch die anderen Fälle, bei denen man eine halbe Stunde nach einem vernünftigen Erklärvideo sucht und irgendwann aufgibt, weil alle Beiträge entweder zu lang oder zu kompliziert sind.

Doch Hilfe naht in Form der SHSG! Wer hätte das gedacht? Ab diesem Semester kann jeder Student selbstständig an einem Online-Excel-Kurs teilzunehmen. In Zusammenarbeit mit der Webseite «filtered.com» warten rund 160 Module. Egal ob absolute Basics oder VBA-Tabellen, es gibt keine Ausreden mehr, wenn es um Excel geht. Die Produktpalette

umfasst MacOS und MS-Windows, und wer den Kurs abschliesst, kann sich sogar ein Zertifikat ausdrucken. Alle weiteren Informationen finden sich unter [www.excel.shsg.ch](http://www.excel.shsg.ch).

An dieser Stelle ein grosses Danke an die SHSG. Einen solchen Kurs bereitzustellen ist nicht selbstverständlich – und das Ganze gratis für jeden Studenten noch weniger. Schade aber, dass die SHSG einspringen muss, obwohl die Forderung nach einem solchen Kurs an der HSG ungefähr so alt ist wie Excel selbst. Viele Tools und Programme werden durch die Universität den Studenten gratis offeriert und einen Online-Excel-Kurs gibt es nicht? Come on!

Text

Alexander Wolfensberger



## Peitsche Schilderbilder: Raus aus meinem Newsfeed!



Liebe B.A. und M.A. HSG Titelträger mit stolzeschwellter Brust,

wir möchten euch gerne unseren Dank aussprechen. Vier Mal im Jahr darf durch euer Tun das hässliche HSG-Schild am Campuseingang Frühlingsgefühle erleben. An diesen Tagen wird es zum meistfotografierten Motiv der Welt, das selbst den Eiffelturm oder den Time Square in den Schatten stellt. Es wird zur Zierde aller Facebook-Profiles, Instagram-Stories und Newsfeeds. An dieser Stelle möchten wir euch mitteilen: Eure fehlende Kreativität und aufmerksamkeitsheischende Art interessiert uns einen feuchten Dreck.

Ohnehin ist Copy-Paste-Manier rund um die Graduation verbreitet: Jedes Mal die gleichen Fo-

tos vor dem HSG-Schild, die gestellten Bilder mit Rektor Bieger, die Campus Führung mit den Eltern und die generische Abschlussrede über die Aussicht von Bergspitzen sowie das aufdringliche Marketing-Blabla für die HSG-Alumni. Kreativität wird sowieso überbewertet. Mehr als das Praktikum bei McKinsey muss man sich an der HSG sowieso nicht vorstellen können. Unkreativität scheint aber vielleicht auch als Selbstschutz zu dienen, immerhin bleibt für kreative Dinge nach dem ersehnten B.A. und M.A. HSG-Titel sowieso keine Zeit mehr.

Als mildernde Umstände für dieses Trauerspiel sei zu sagen, dass die Teilnahme an der Graduation Pflicht ist. Deshalb mag

die Unkreativität mit viel Grossmut noch als rebellischer Akt interpretiert werden. In diesem Sinne freuen wir uns schon auf den nächsten Graduation-Day und das revolutionäre Understatement der HSG-Absolventen, das unsere Alma Mater auszeichnet.

Um den Schmerz aller zu lindern, rufen wir aber schon jetzt dazu auf, uns beim nächsten Mal eure unkreativen Schilderbilder zu schicken, statt sie auf Facebook zu posten. Die Allgemeinheit wird es euch danken.

Text

Melania Klaiber &amp; Johannes Matt



## Gerücht Rekurs? Nur mit Hardcopy!

Die Digitalisierung hält auch an der HSG Einzug. Auf der Assessmentstufe können nun alle studentischen Arbeiten elektronisch bei der Studienadministration eingereicht werden. Die Zeiten sind vorbei, in denen ganze Bunker zu Archiven umfunktioniert werden mussten, um die Produkte des kreativen Schaffens einzulagern. Dafür genügt nun eine kleine Harddisk.

Die bisherige Archivierung der Arbeiten ist aufwendig und hat einen einfachen Grund: Im Fall eines Rekurses stehen die Beweismittel bereit. Das ist übrigens auch bei sämtlichen Prüfungen der Fall. An der Uni Zürich zum Beispiel werden diese bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Kein Wunder, dass eine Campus-Erweiterung nötig ist.

Die Einführung der digitalen Abgabe ist natürlich überfällig. Bei ca. 1700 Neueintretenden jedes Jahr und einem durchschnittlichen Umfang von 20 Seiten für eine EWS Arbeit spart man so über 30000 Blatt Papier. Die Umwelt freut's natürlich. Weiter fallen Kopien der WH und Reko-Arbeit weg, was zu einer Ersparnis von über 200000 Blatt Papier (1700 Studierende bei durchschnittlich 60 Seiten für WH und Reko-Arbeit in jeweils doppelter Ausführung). Nimmt man an, dass von diesen

Arbeiten jeweils nur ein Exemplar gedruckt wurde, kommen wir auf 650 Kilogramm Papier, welches eingespart wird. Dies entspricht fast einer Fichte.

Wie wir wissen, wirkt die Digitalisierung disruptiv. Sie erschüttert also eine Organisation in ihren Grundfesten und macht Anpassungen notwendig. Die Herausforderung besteht darin, die Organisation oder den Prozess als Ganzes zu transformieren. Warum wird also nur die Archivierung für Arbeiten der Assessmentstufe transformiert? Bachelor- und Masterarbeiten müssen per Reglement weiterhin als Hardcopy, also ausgedruckt und gebunden, abgegeben werden. Die Faktenlage lässt fast nur einen Schluss zu: Man ist sich nicht ganz sicher, ob die digitalen Arbeiten überhaupt rekursfähig sind. Hardcopies hingegen sind es ganz sicher. Wird hier also auf der Assessmentstufe experimentiert? Wir werden es spätestens dann erfahren, wenn der erste Assessie gegen seine WH oder Reko-Arbeit rekurrieren will und endgültig feststellt, dass nur eine Hardcopy rekursfähig ist.

Text

Jonas Streule



## Impressum

### Herausgeberin

prisma – Das HSG-Studentenmagazin  
Dufourstrasse 50, 9000 St. Gallen  
Telefon 071 224 79 04  
E-Mail [redaktion@prisma-hsg.ch](mailto:redaktion@prisma-hsg.ch)

### Druck

Galledia AG, Burgauerstrasse 50, 9230 Flawil  
Telefon 058 344 96 96  
E-Mail [galledia@galledia.ch](mailto:galledia@galledia.ch)

**Hinweis** Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin

### Chefredaktor

Fabian Kleeb  
**Ressortleiter** Frédéric Baur, Melania Klaiber, Johannes Matt, Laura Rufer  
**Layout** Patrick Buess

### Anzeigen und Abonnemente

Berl Gubenko  
Telefon 078 941 33 88  
E-Mail [vertrieb@prisma-hsg.ch](mailto:vertrieb@prisma-hsg.ch)



**KEEP  
CALM  
AND  
JOIN  
PRISMA**

[WWW.PRISMA-HSG.CH/MITMACHEN](http://WWW.PRISMA-HSG.CH/MITMACHEN)